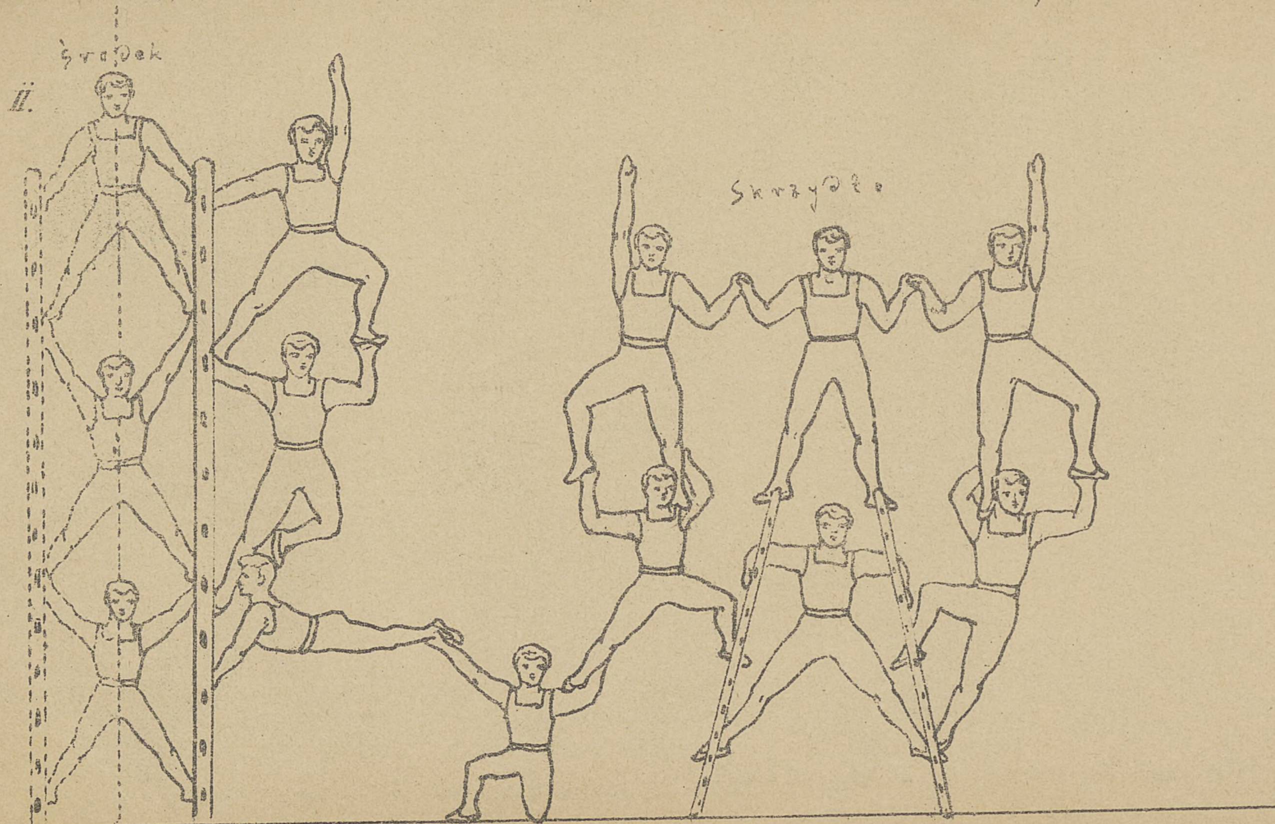
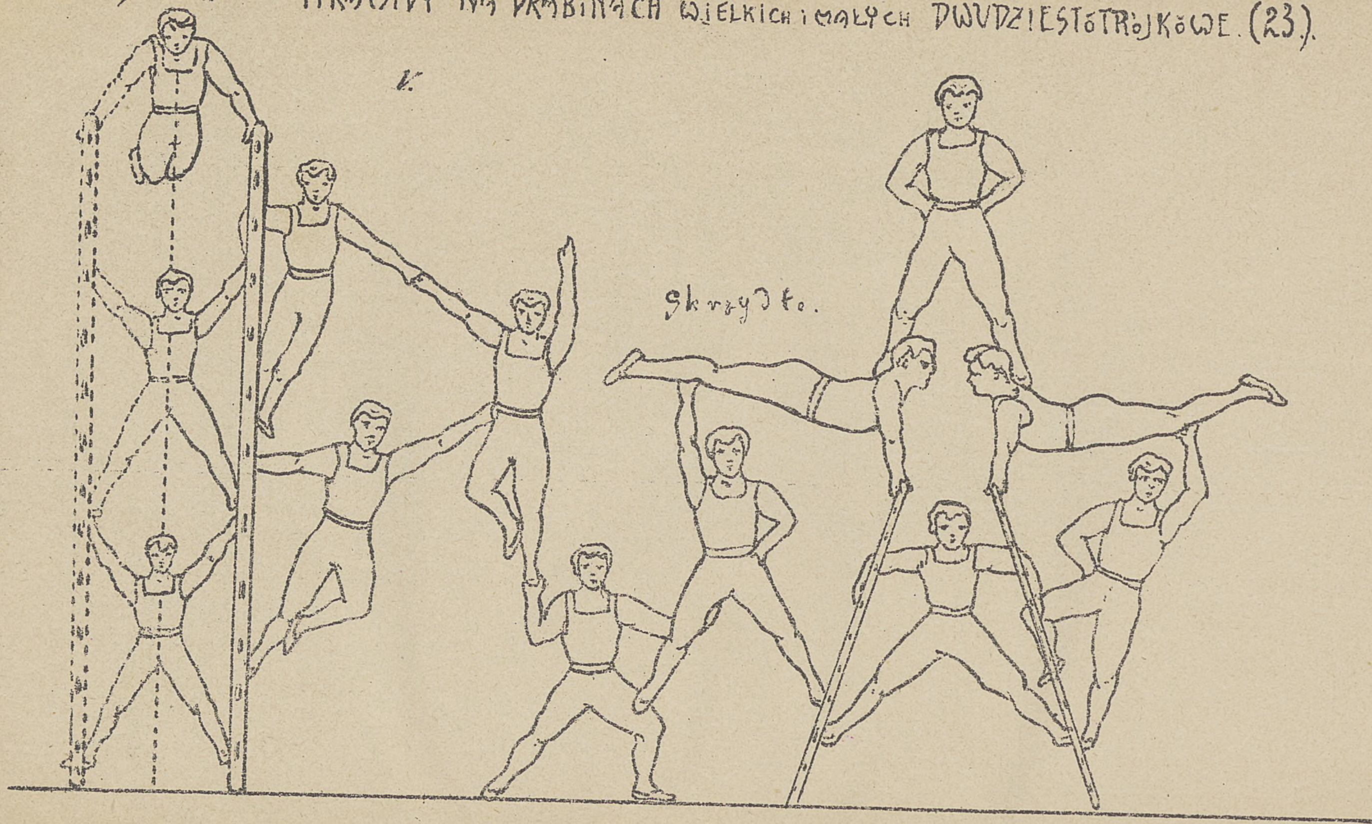
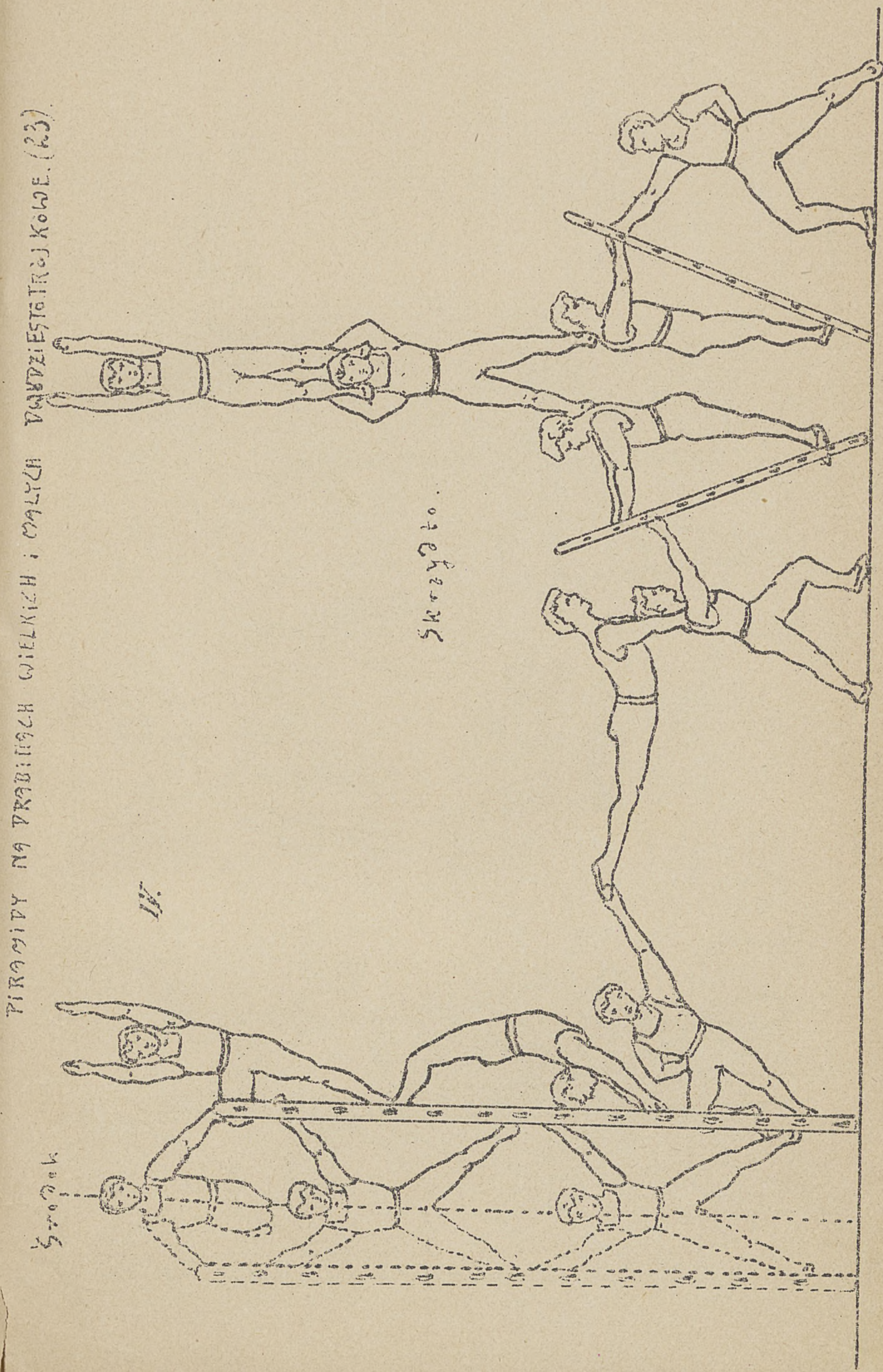
PIRAMIDY NA DRABINACH WIELKICH I MAŁYCH DWUDZIESTOTRÓJKOWE. (23).



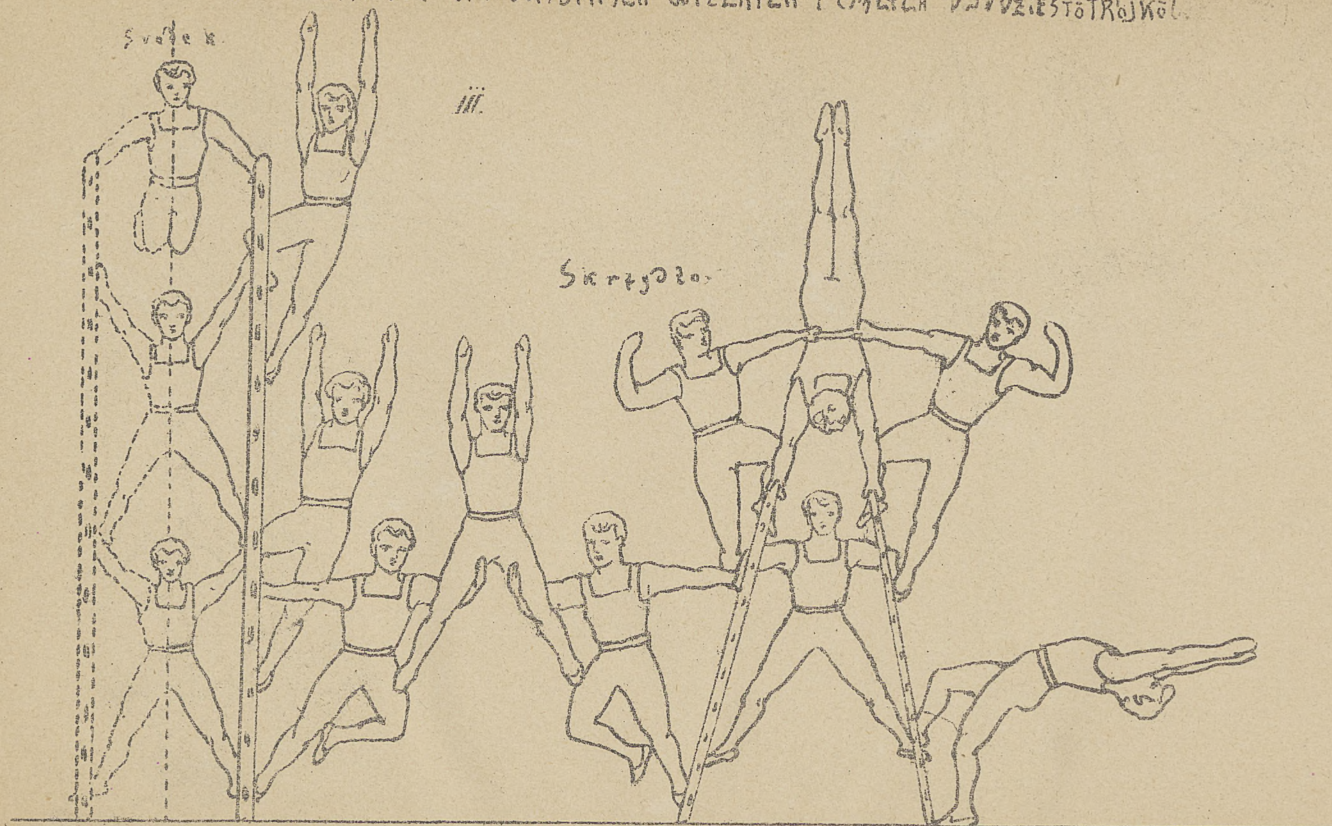
PIRAMIDY NA DRABINACH WIELKICH I MAŁYCH DWUDZIESTOTRÓJKOWE (23).



IDY
Hamburger

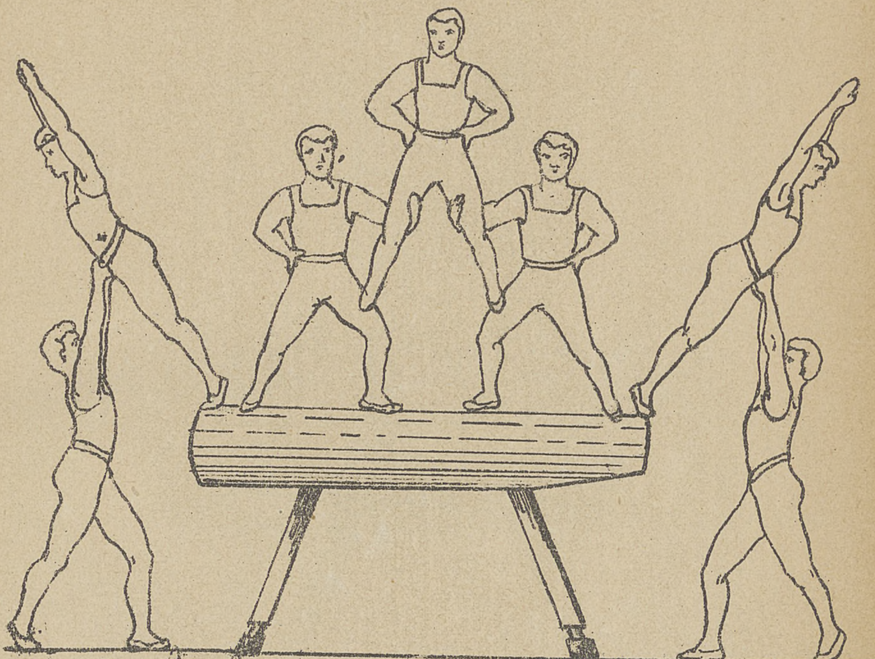


PIRAMIDY NA DRABINACH WIELKICH I MAŁYCH DWUDZIESTOTRÓJKÓL.

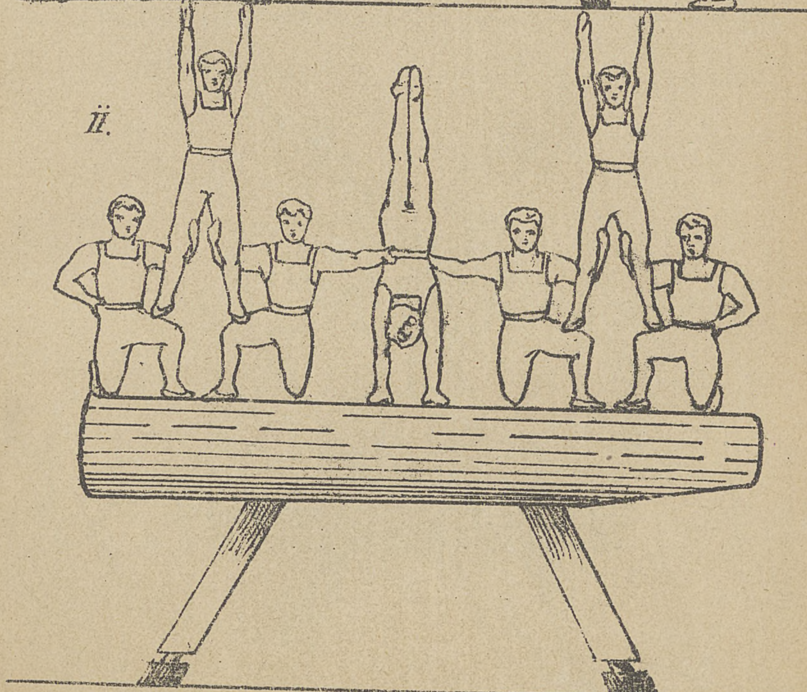


T. XXI.

PIRAMIDY NA KONIU
„W SIEDMIU" (7).



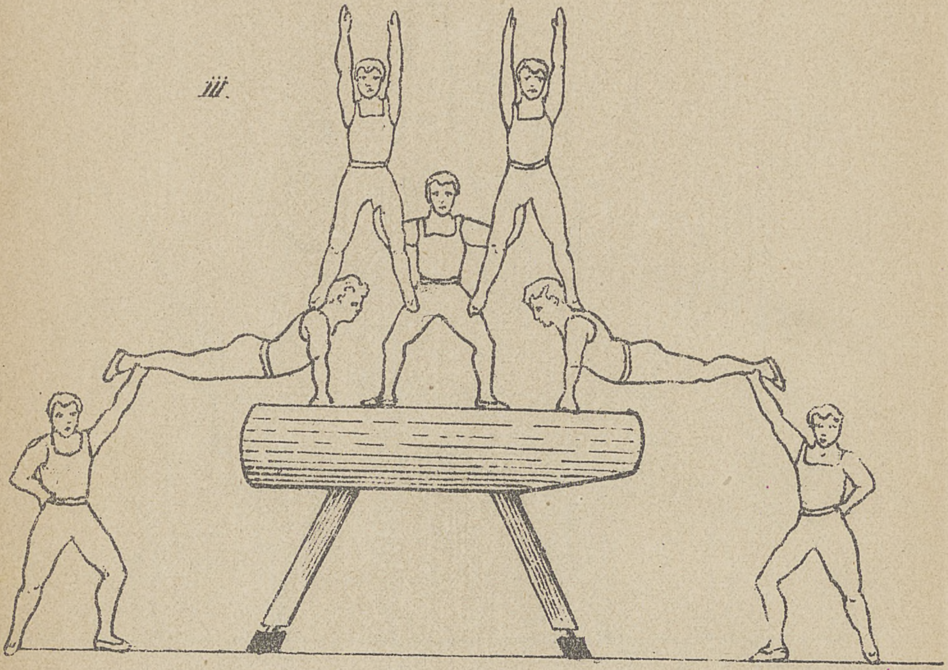
II.



PIRAMIDY NA KONIU

„W SIEDMIU" (7).

III.



IV.

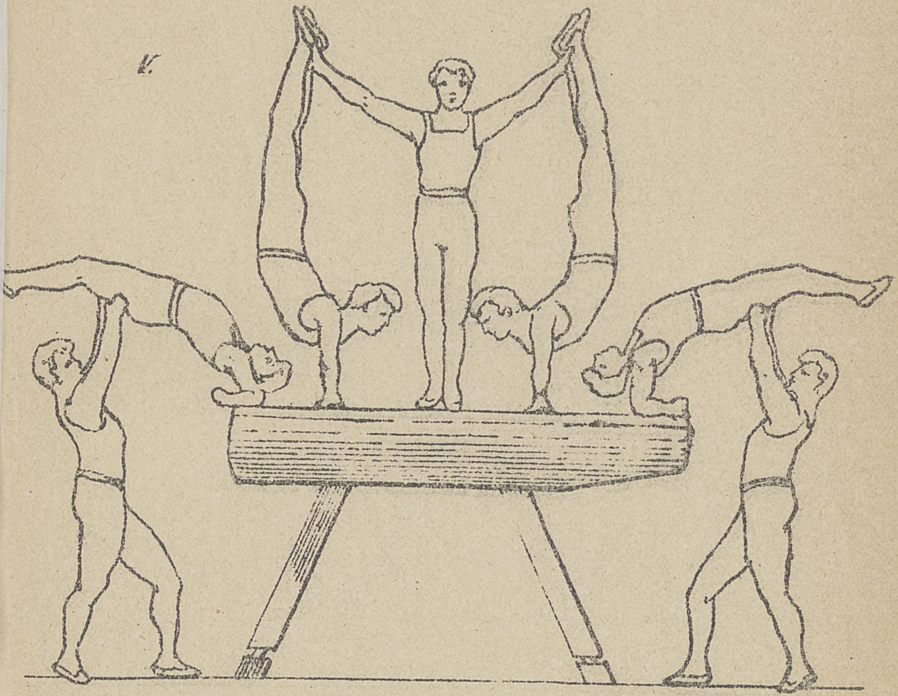


ger

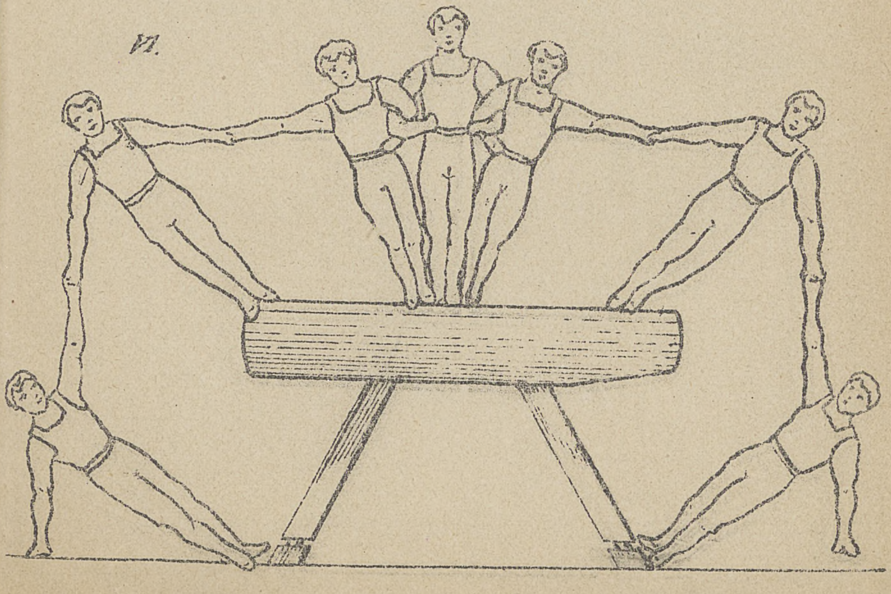
PIRAMIDY NA KONIU

„W SIEDZENIU" (7).

V.

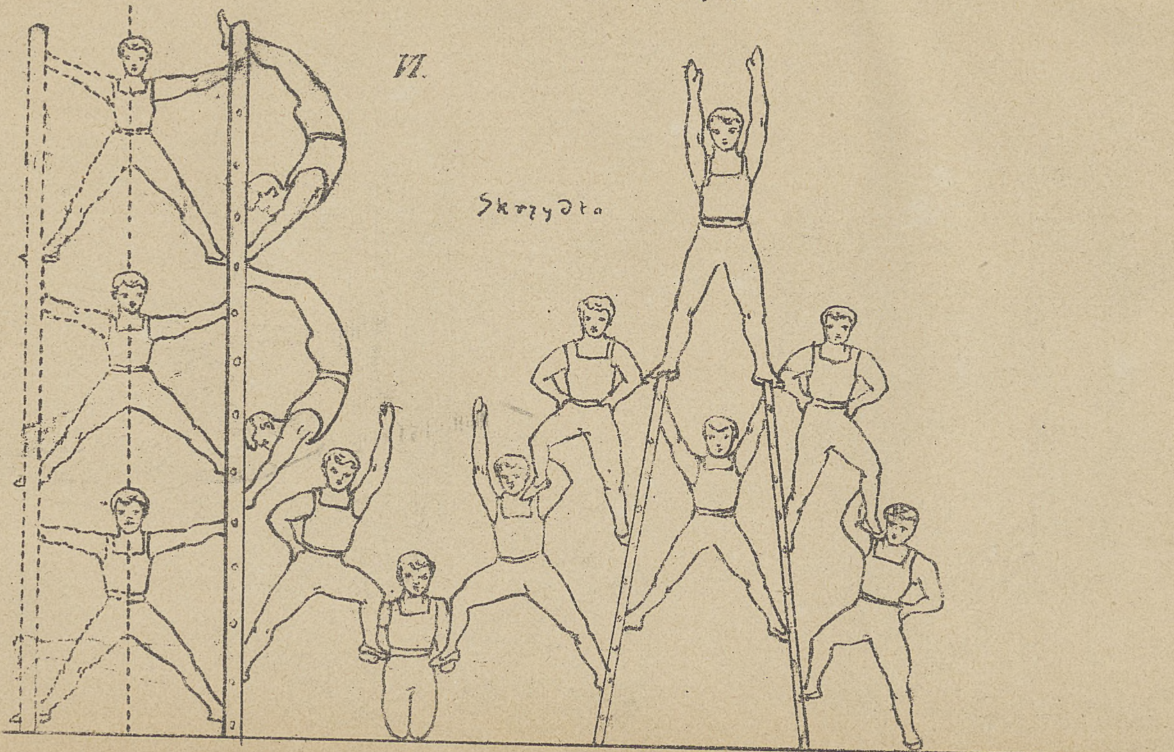


VI.



PIRAMIDY NA DRABINACH WIELKICH I MAŁYCH

DWUDZIESTOTRÓJKOWE. (23).

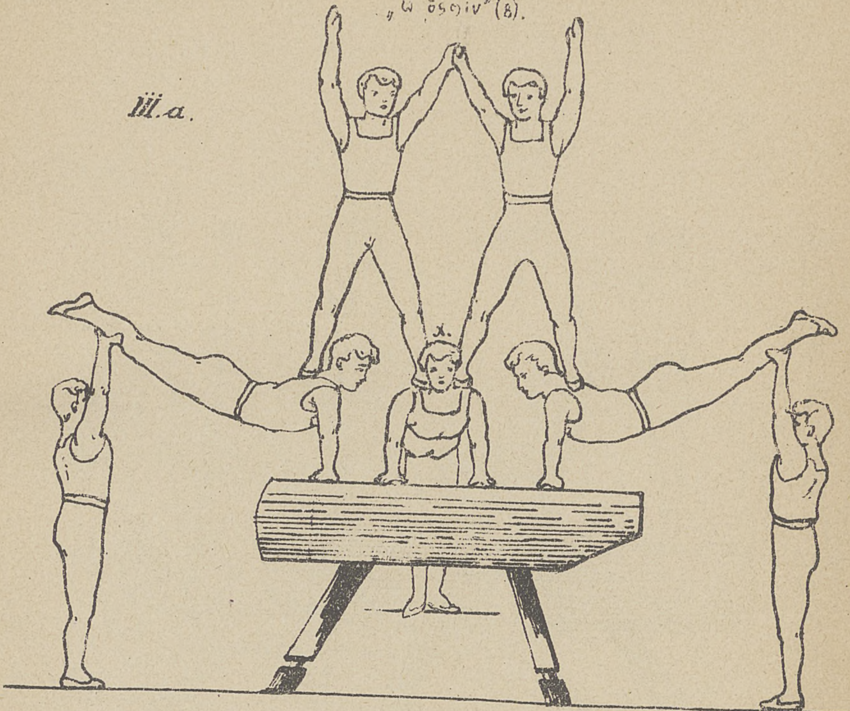


IDY
Hamburger

PIRAMIDY NA KONIU

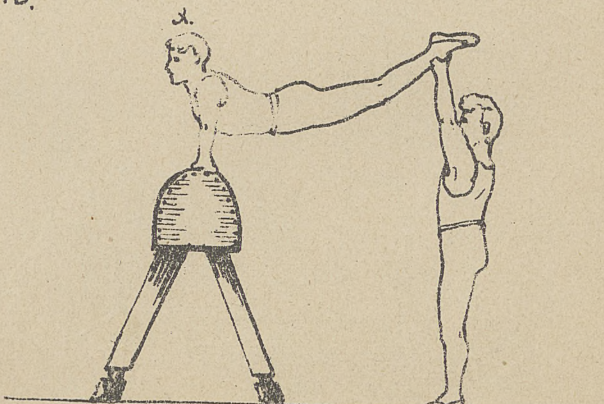
„w ośmiu" (8).

III. a.



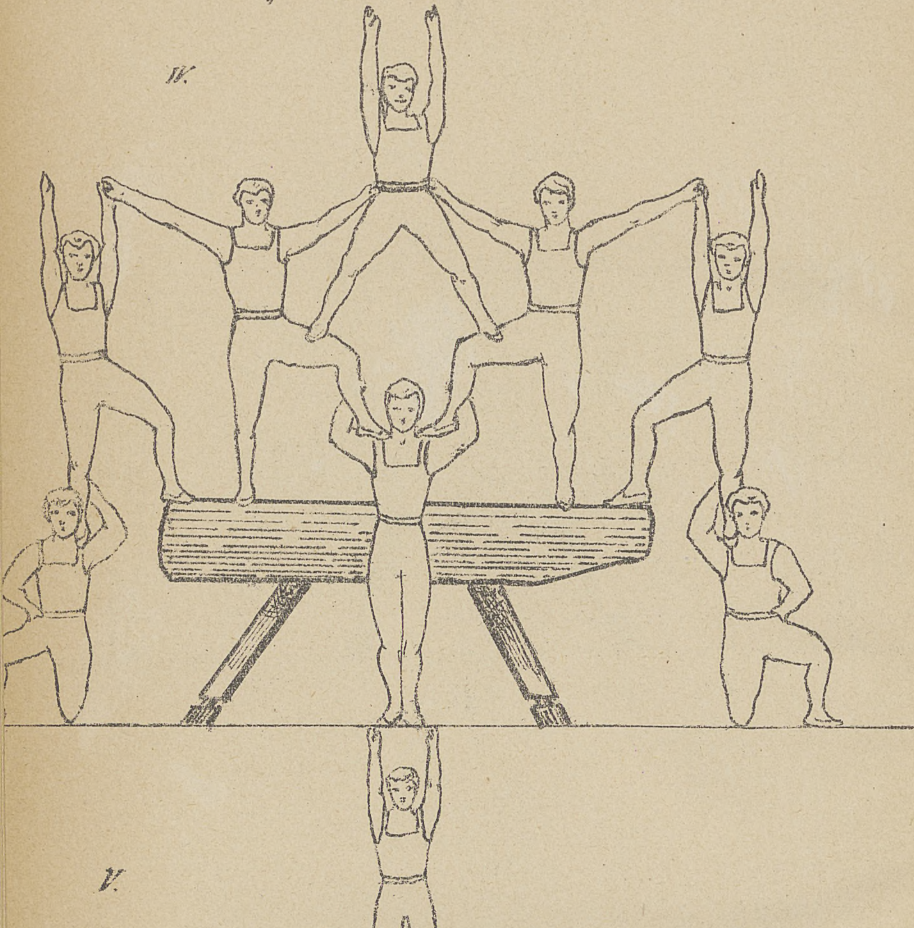
TYŁ.

III. b.

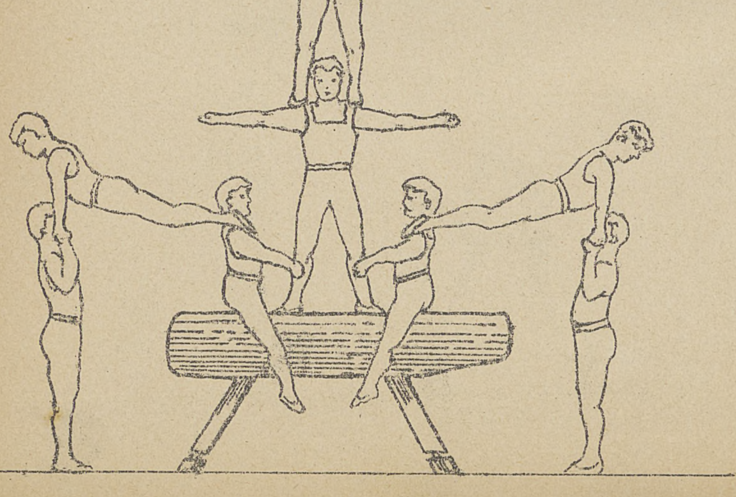


Piramidy na koniu
„w ośmiu" (8).

IV.

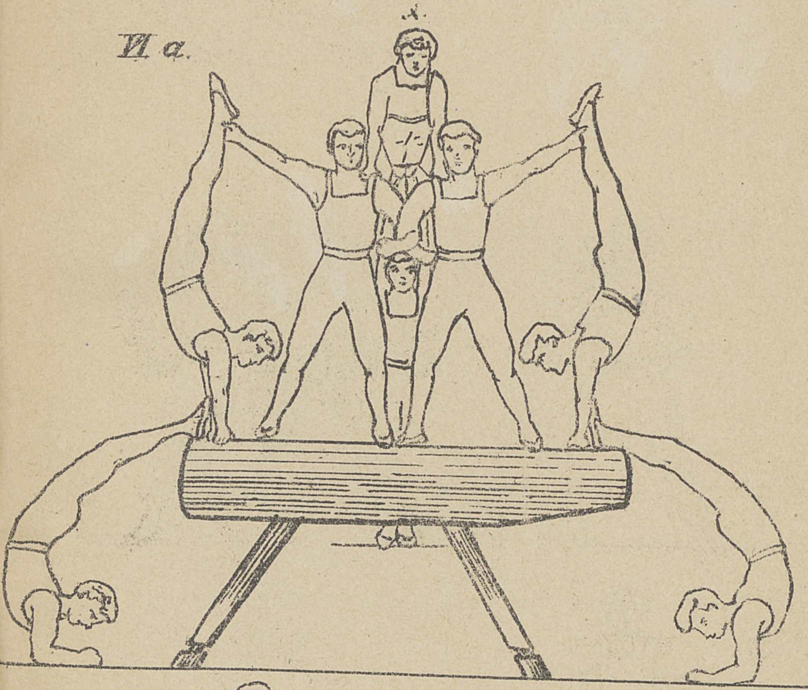


V.

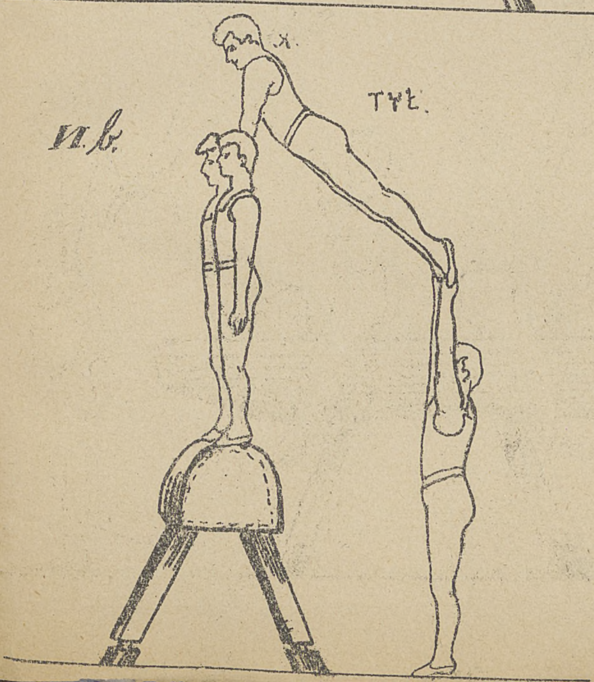


PIRAMIDY NA KONIU
„w ośmiu" (8).

VI a.



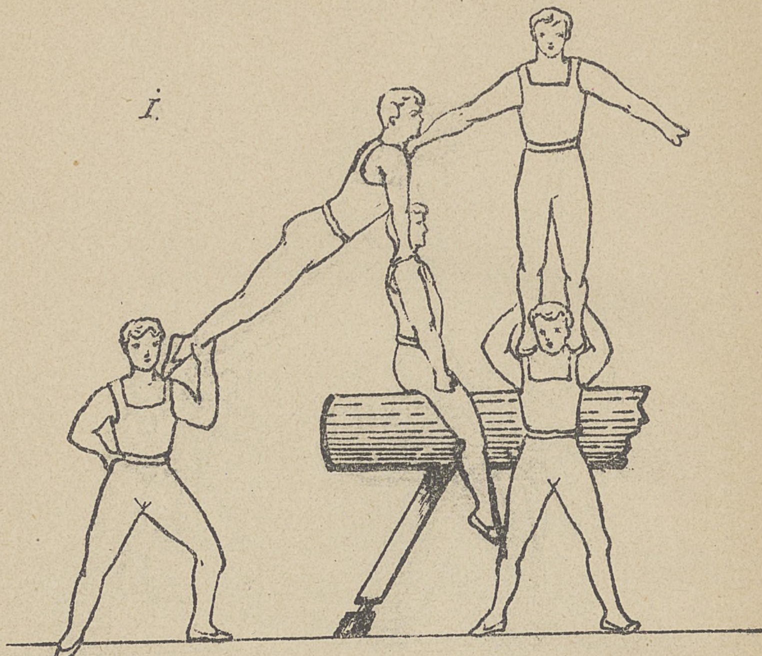
VI b.



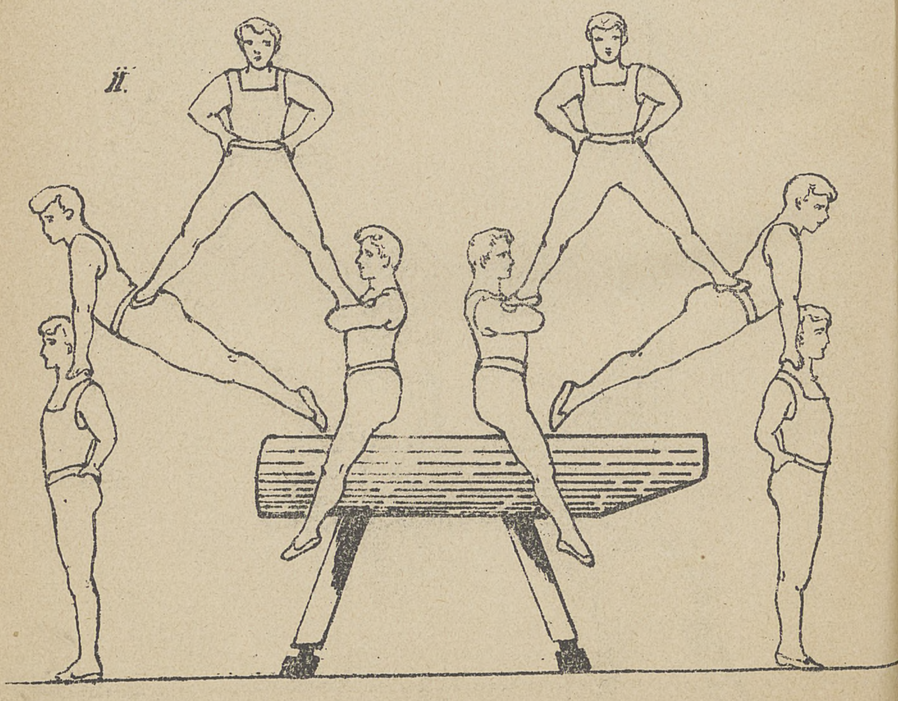
PIRAMIDY NA KONIU

„W ÓSMIU" (8).

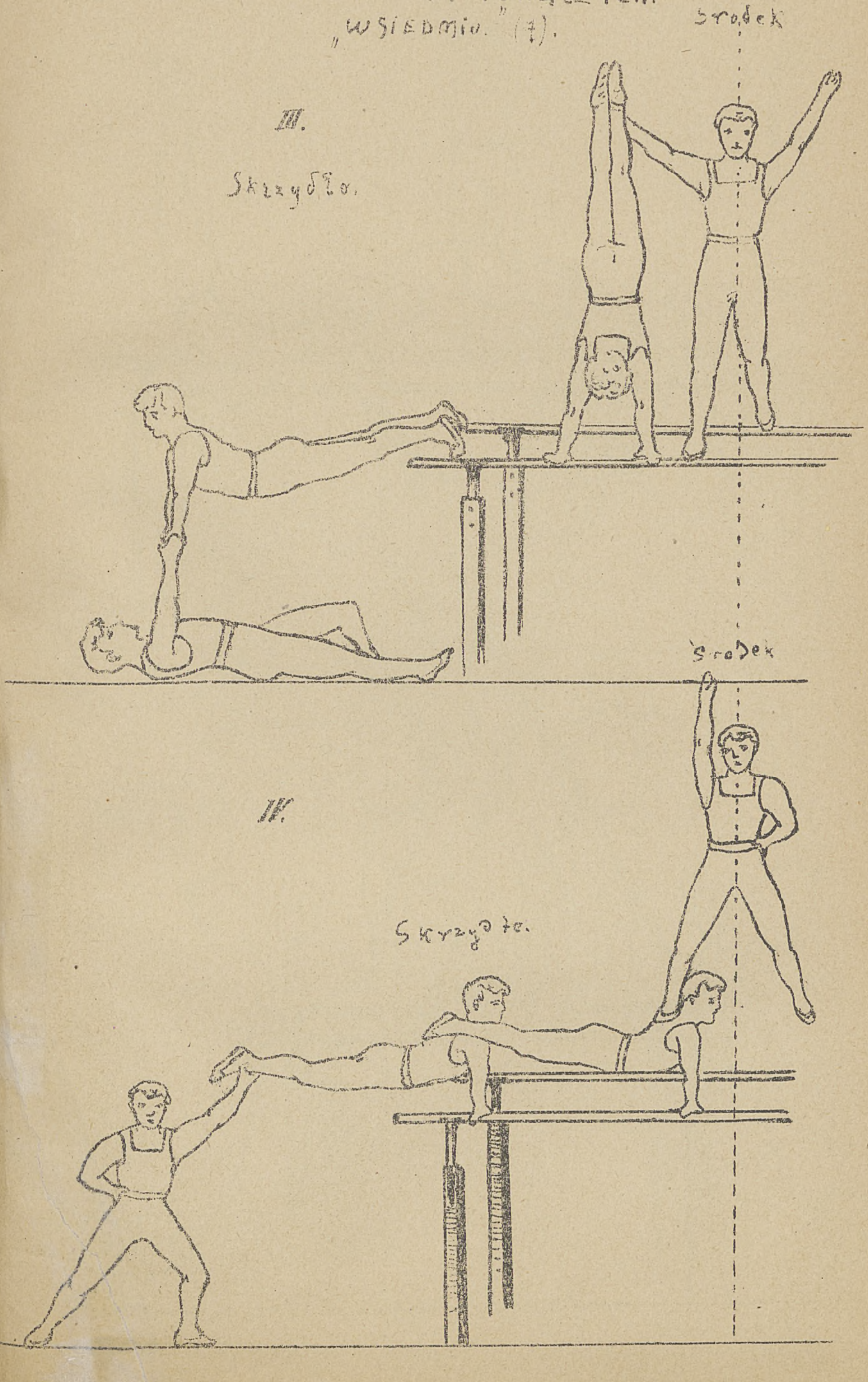
I.



II.



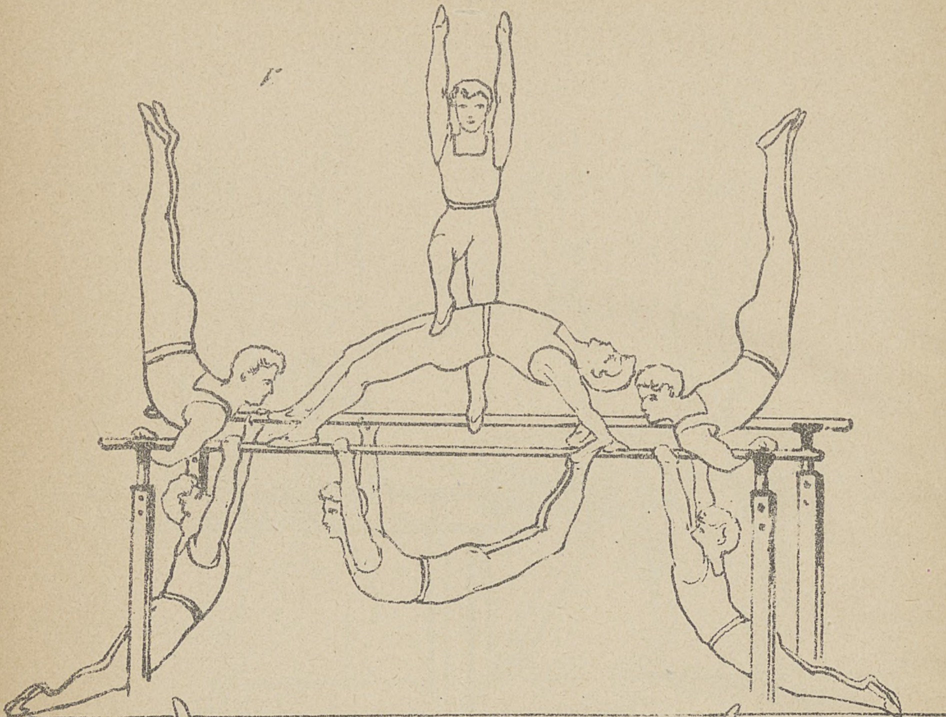
PIRAMIDY NA PORĘCZACH.
„w siedmiu." (7).



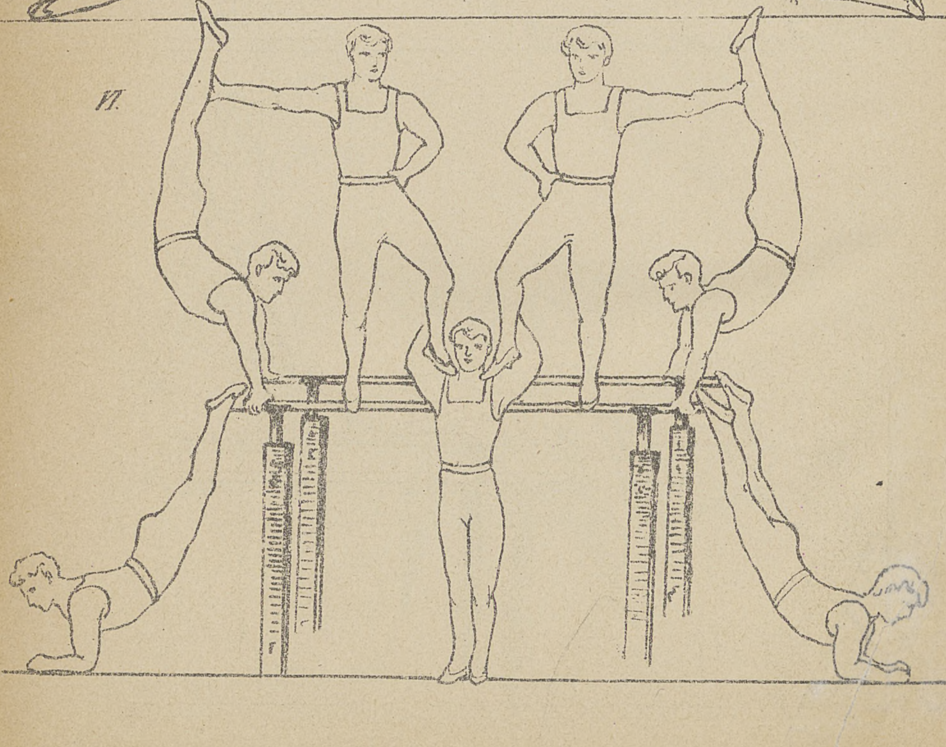
PIRA
projektował

PIRAMIDY NA PORĘCZACH
„W SIEDMIU" (7).

V.

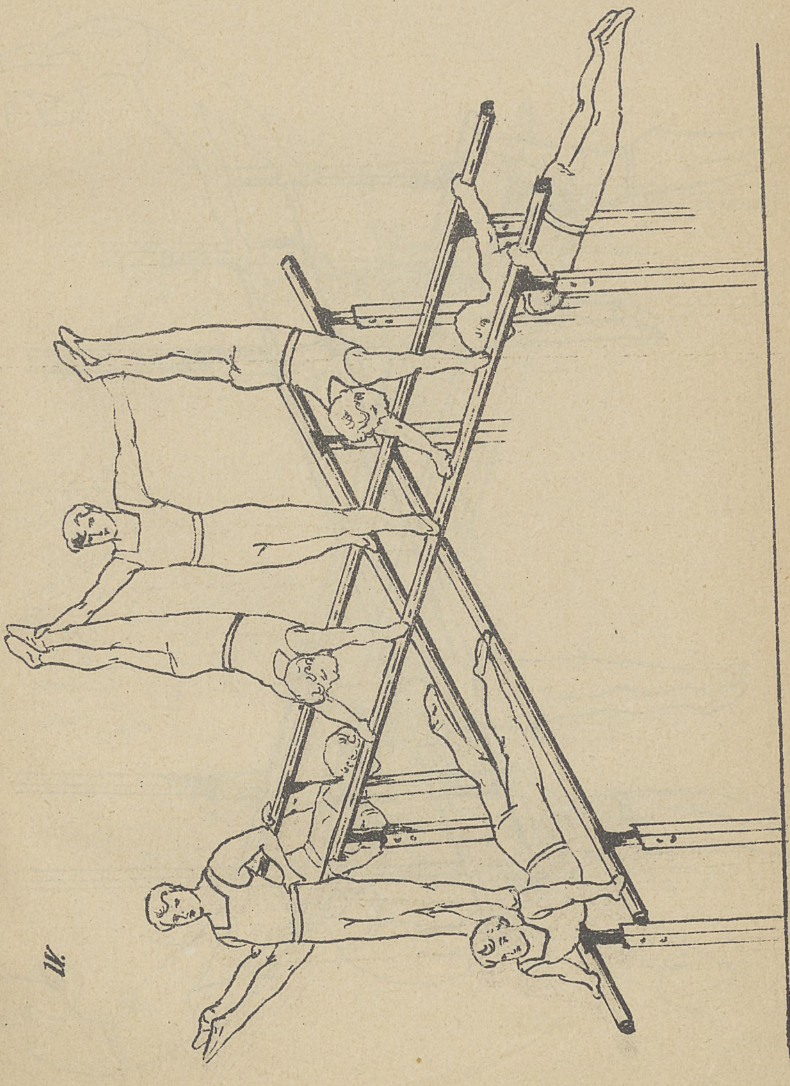


VI.

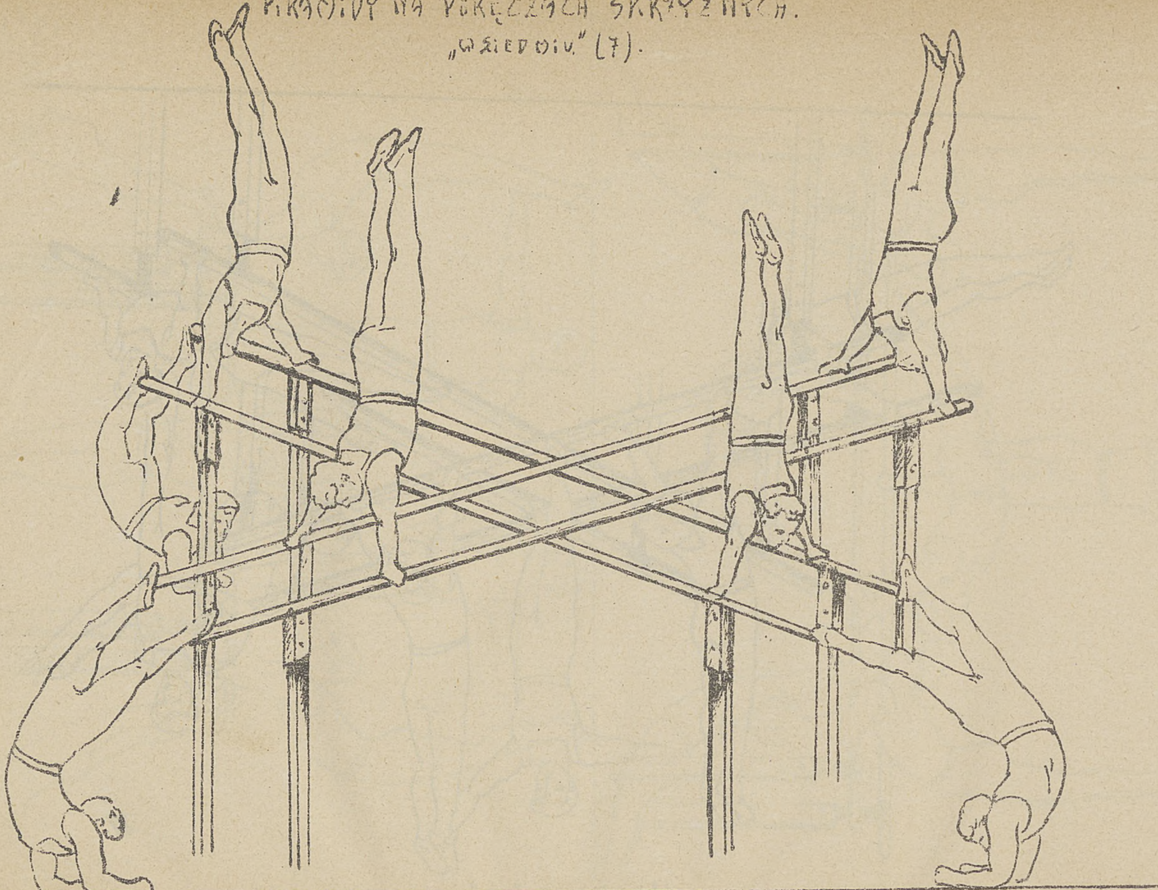


PIRAMIDY NA PORĘCZACH SKRZYŻNYCH.
„W SIEDZIU" (7).

III.



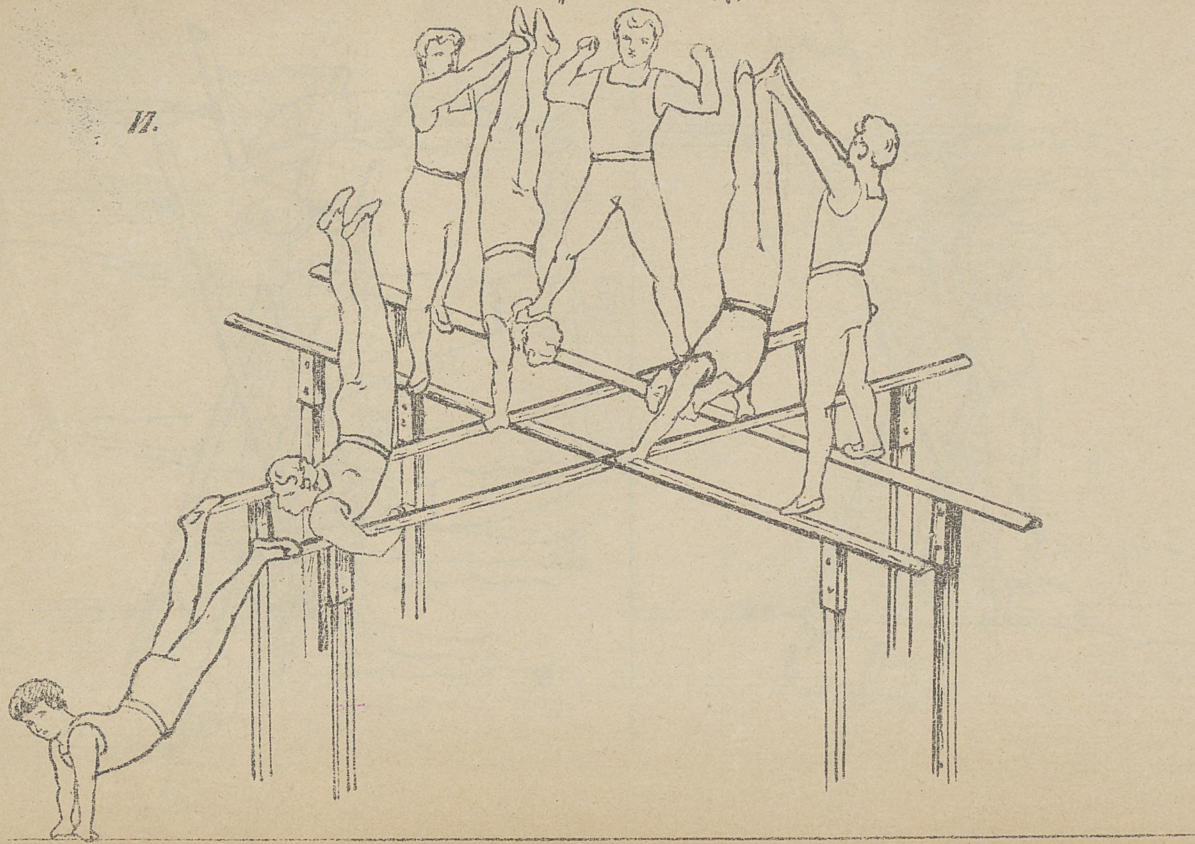
PIRAMIDY NA PORĘCZACH SKRZYŻNYCH.
„W SIEDMIU" (7).



PIRAMIDY NA PORĘCZACH SKRZYŻNYCH.

„W SIEDMIU" (7).

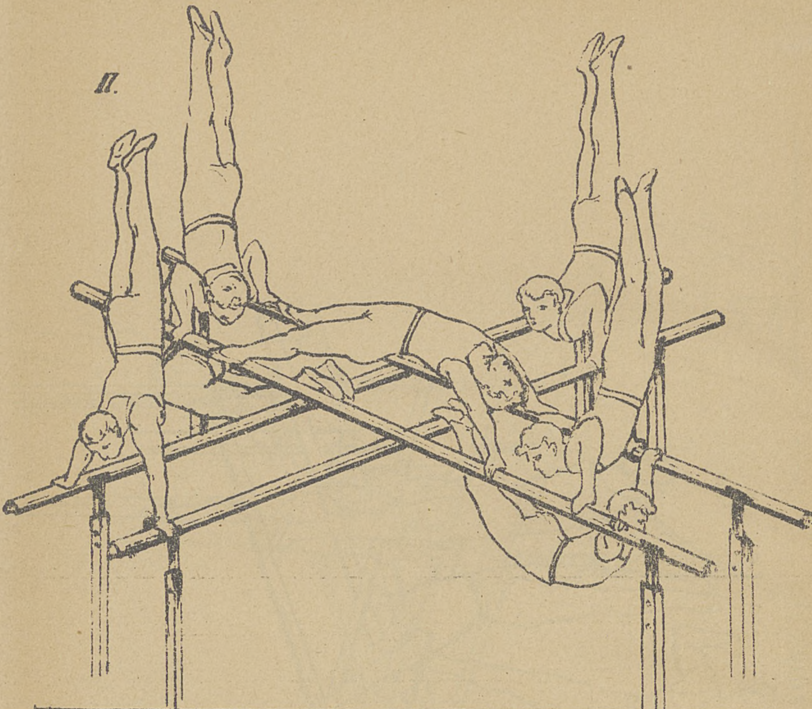
VI.



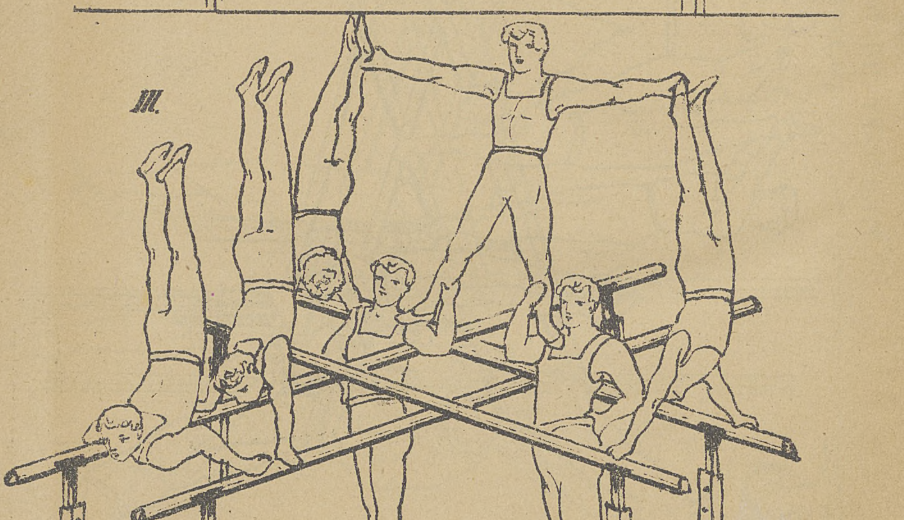
PIRAMIDY NA PORĘCZACH SKRZYŻNYCH.

„W SIEDMIU" (7).

II.

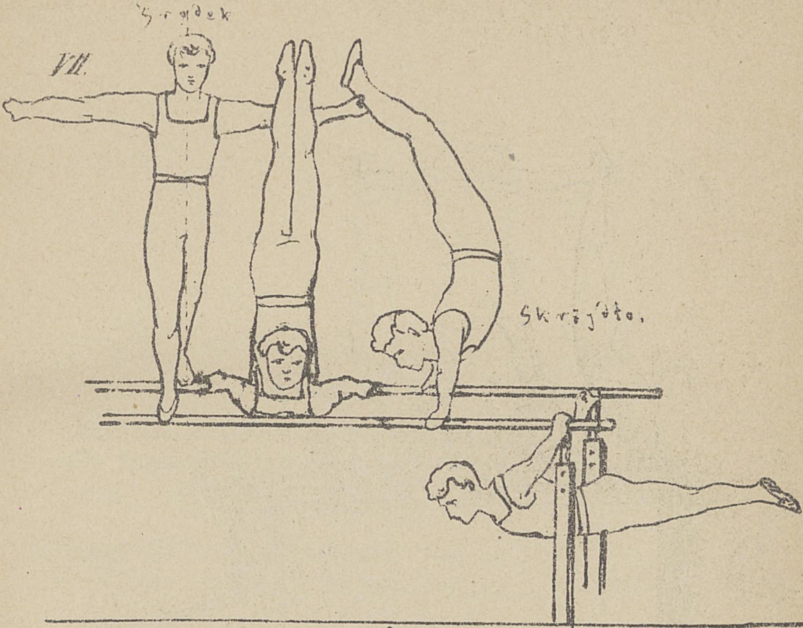


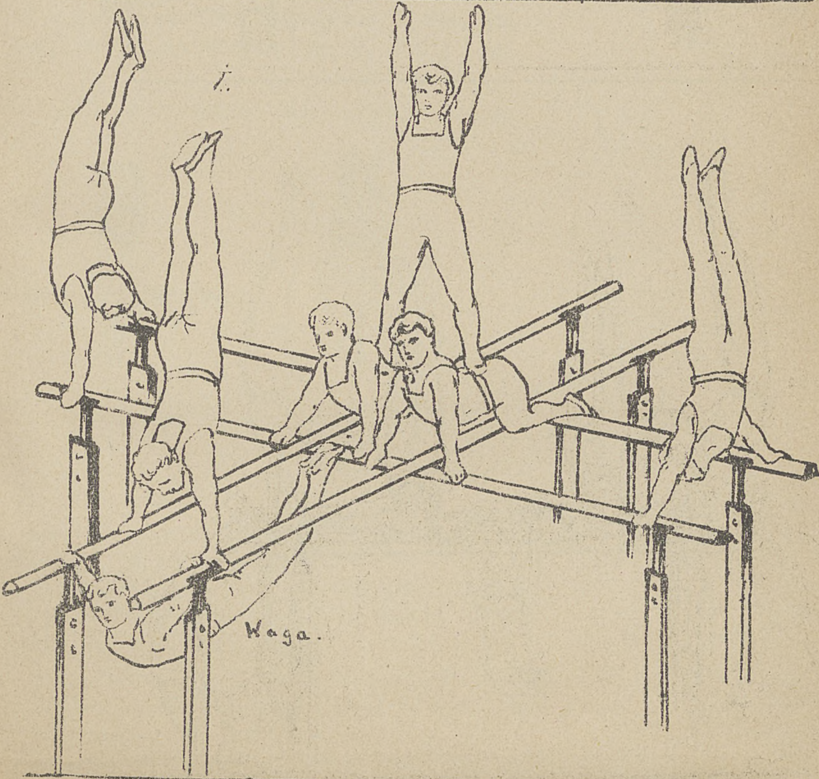
III.



PIRAMIDY NA PORĘCZACH SKRZYŻNYCH.

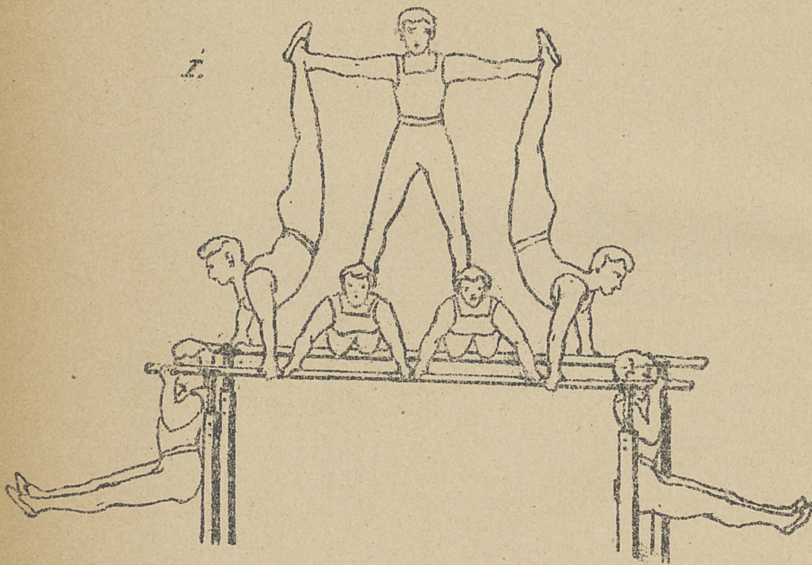
„W SIEDMIU" (7).



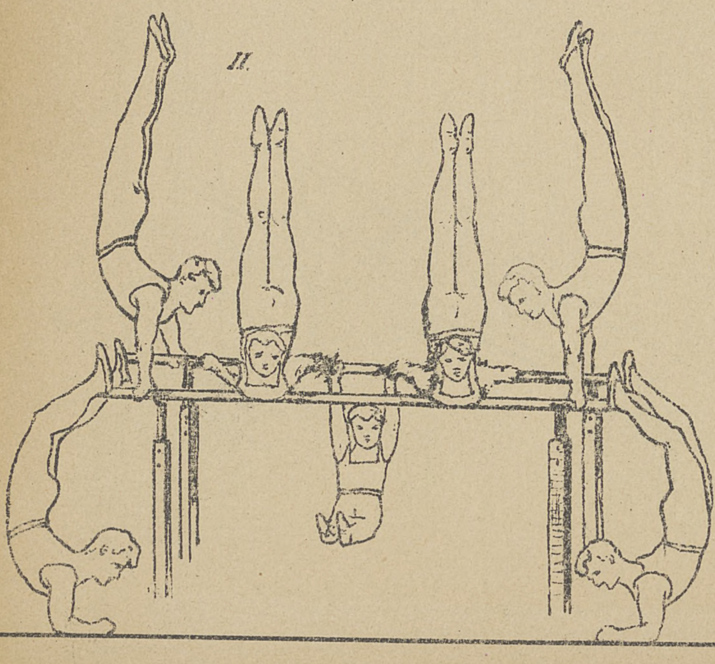


PIRAMIDY NA PORĘCZACH.
„W SIEDMIU." (7).

I.



II.



PIRA
projektował

OKRĘG V. POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOWARZYSTW SOKOLICH.

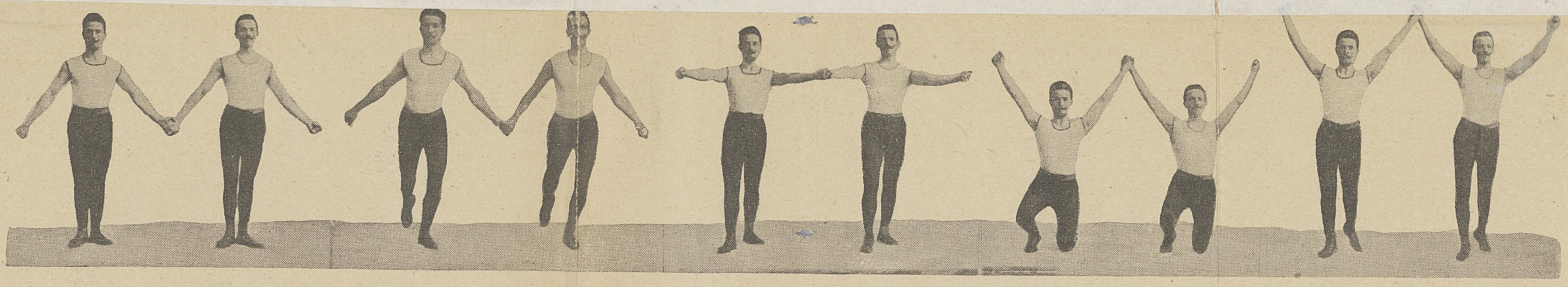
V. ZLOT SOKOLSTWA POLSKIEGO V. OKRĘGU

we Lwowie w roku 1907.

Ćwiczenia wspólne wolne w 5 obrazach

układu **Jana Durskiego**, naczelnika V. Okręgu.

Objaśnienia: Przy pierwszym obrazie rozstęp czelny: ciasny, w następnych obrazach rozstęp czelny: wolny; rozstęp boczny: we wszystkich obrazach wolny.
Postawa pierwotna: przy pierwszym obrazie: zasadna, ramiona w dół zewnątrz, ćwiczący w rzędach trzymają się za ręce (prawą ręką powierzch lewą z pod spodu). Przy obrazach następnych: zasadna, ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte, wielki palec schowany w dłoni).
Przy V. obrazie podział ćwiczących na prawych i lewych poczem rozkaz: »prawi wstecz zwrot«.
Każdy obraz składa się z 8 ćwiczeń, każde ćwiczenie z 4 ruchów względnie wytrzymań. Jeden ruch lub wytrzymanie przypada na $1/4$ taktu muzyki.
Ruchy oznaczone tłustym drukiem 1, 2, 3, 4 przedstawione są rysunkiem.
Położenie rąk przy wszystkich ruchach promieniowe.
Takt: 1 do (8), na (8) nawrót do postawy zasadnej.
Ruch: w tempie pochodowym.
Długość kroku = 40 *cm*; wypadu i uniku = 60 *cm*.



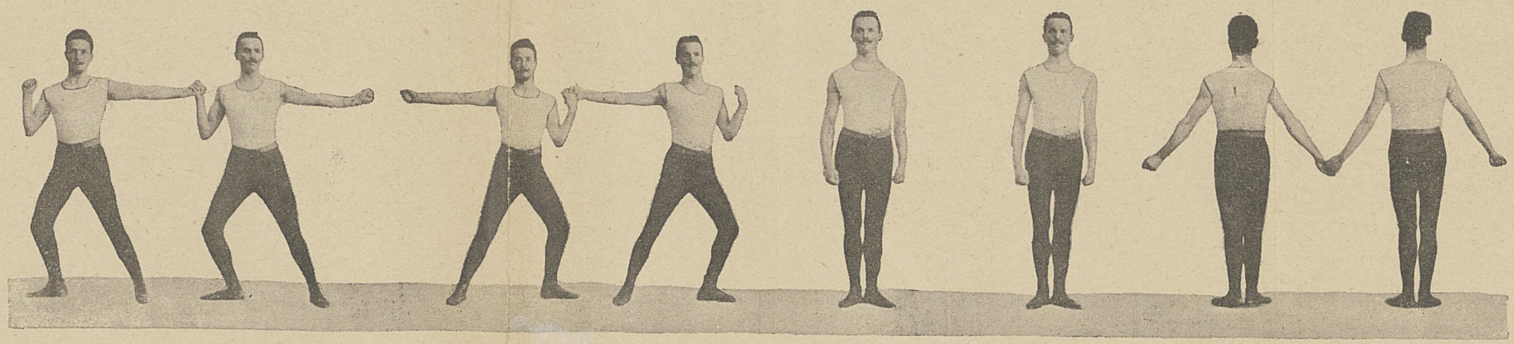
Postawa pierwotna: zasadna; Ramiona w dół, ręce podaj.

I. 1. Unik wstecz prawą; (lewą miernie ugnij). Ramiona wstecz.
2. 3. 4. wytrzymaj.

II. **1.** Wykrok prawą, (na obu całych stopach). Ram. wprzód.
2. 3. 4. wytrzymaj

III. **1.** Klęknij lewą. Ramiona w pion.
2. 3. 4. wytrzymaj.

IV. **1.** Powstań do post. wykr. w pr., na palcach l. nogi. R. wytrzymaj.
2. 3. 4 wytrzymaj.



V. **1.** Wypad prawą w bok; Prawe ramię skurcz, lewe r. w bok, (dłoń zwrócona ku górze).
2. 3. 4. wytrzymaj.

VI. **1.** Zmiana (na piętach) do post. wypadnej w lewo, (prawą prostuj, lewą ugnij). Lewe r. skurcz, pr. r. w bok.
2. 3. 4. wytrzymaj.

VII **1.** Postawa zasadna (pr. do lewej). R. w dół, (ręce opuść, pięście zwiń).
2. 3. 4. wytrzymaj.

VIII. 1. $1/2$ obrotu w lewo, na pięcie lewej, palcach pr. nogi, ręce podaj;
2. Prawa do lewej do postawy zasadnej; R. wytrzymaj.
3. 4. wytrzymaj.

To samo 4 razy. Przy ostatnim $1/4$ takcie całego obrazu zamiast „ręce podaj“ — „Ram. w bok — rozstęp wolny“.

Objaśnienie. Takt I. na 1. Trzymając się za ręce z obok współćwiczącymi podnosimy ramiona silnie wstecz, przyczem równocześnie wykonywamy prawą nogą unik wstecz t. j. wysuwamy ją wyprężoną wstecz na odległość 60 *cm* tak, aby tylko palce dotykały ziemi, a ciężar ciała przenosimy na nogę lewą, którą w kolanie uginamy (kolano nad końcem palców stopy), oraz nachylamy tułów o tyle wprzód, aby tenże z nogą prawą i głową tworzył linię prostą; na 2, 3, 4 tego taktu wytrzymujemy w powyższej postawie.

Takt II. na 1. Przenosimy ramiona (łukiem w dół) do poziomu wprzód, przyczem grzbiet prawej ręki ku górze, lewej zaś ku ziemi zwrócony być powinien. Jednocześnie prostując tułów i lewą nogę wykonywamy prawą nogą wykrok (ciężar ciała na obu całych stopach); na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w powyższej postawie.

Takt III. na 1. Ramiona przenosimy do pionu, równocześnie klękamy na lewe kolano w równej linii z palcami stopy prawej i w oddaleniu na długość własnej stopy od tychże. Ciężar ciała spoczywa na lewem kolanie i palcach prawej stopy; udo prawej nogi miernie do prawej strony zwrócone; na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w powyższej postawie.

Takt IV. na 1. Ramiona wytrzymujemy w pionie, przyczem powstajemy do postawy wykrocznej prawą (ciężar ciała spoczywa na całej prawej stopie i palcach lewej); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tejże postawie.

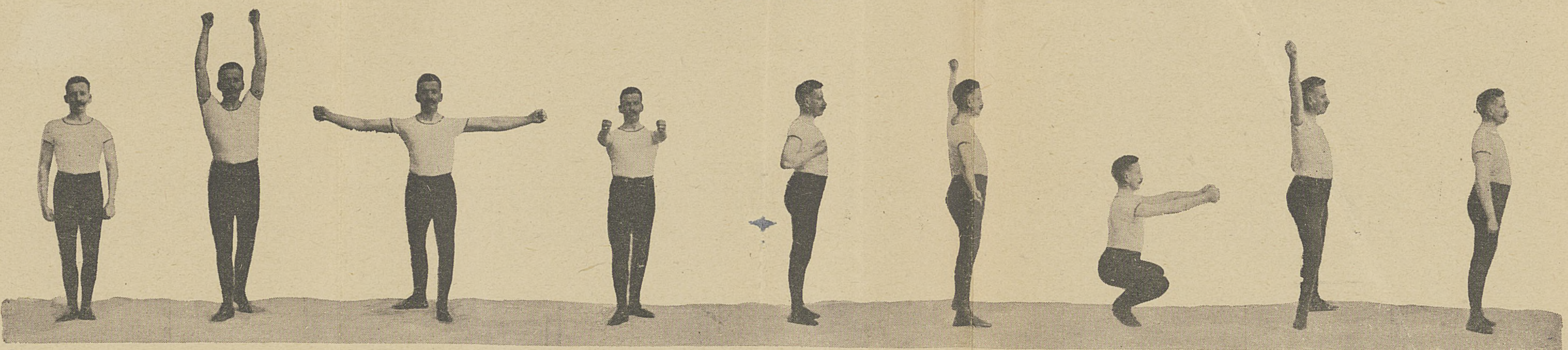
Takt V. na 1. Wykonujemy prawą nogą wypad w bok, ciężar ciała na obu całych stopach, kolano prawej nogi nad końcem palców, jednocześnie prawe ramię kurczymy do boku tułowia, (dłoń zwrócona do przodu), lewe ramię natomiast wyprężone przenosimy w bok (dłoń zwrócona ku górze); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VI. na 1. Uskuteczniamy na piętach stóp zmianę postawy wypadnej w prawo, do postawy wypadnej w lewo w bok, prostując nogę prawą a uginając lewą. Równocześnie pr. r. prostujemy w bok (dłonią do przodu), lewe zaś kurczymy do boku tułowia zwracając grzbiet ręki do przodu; na 2, 3, 4 wytrzymujemy.

Takt VII. na 1. Ramiona i ręce zwijając w pięści opuszczamy w dół, jednocześnie przystawiając prawą nogę do lewej przybieramy postawę zasadną; na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VIII. na 1. Uskuteczniamy na lewej pięcie i palcach prawej stopy $^1/_2$ obrotu w lewo, podając równocześnie ręce obok współćwiczącym (prawa powierzch, lewa z pod spodu); na 2. trzymając się za ręce, przystawiamy prawą stopę do lewej, do postawy zasadnej; na 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Obraz II.



Postawa pierwotna: zasadna; Ram. w dół (ręce w pięść).

I. 1. Wykrok prawą, na palce lewej. R. (bokiem) w pion.
2. 3. 4. wytrzymaj.

To samo 4 razy.

II. 1. Wypad lewą wprzód; R. (łukiem do środka w dół (w bok).
2. 3. 4. wytrzym.

III. 1. Zakrok lewą; Ramiona wprzód.
2. 3. 4. wytrzymaj.

IV. 1. $^1/_4$ obr. w l. (na pięcie l. palcach pr. nogi); R. skurcz.
2. Pr. n. do l. (post. zas.); R. wytrzym.
3. 4. wytrzym.

V. 1. Wypad l. w bok; Lewe ram. w pion z., pr. w dół zewnątrz.
2. 3. 4. wytrz.

VI. 1. Post. zasad. (pr. do lew.); R. w dół.
2. Przysiad; R. wprzód.
3. 4. wytrzym.

VII. 1. Powstań; R. wytrz.
2. Wypad pr. w bok; Prawe ram w pion zew. lewe w dół zewnątrz.
3. 4. wytrzym.

VIII. 1. Postawa zasadna, (l. do pr.); R. w dół (bokiem).
2. 3. 4 wytrzymaj.

Objaśnienie. Takt I. na 1. Ramiona podnosimy bokiem do pionu, obok uszu, równolegle i dłońmi do siebie zwrócone. Równocześnie wykonywamy prawą nogą wykrok na całą stopę, a piętę lewą wznosimy; na 2, 3 i 4 tego taktu, wytrzymujemy w tej postawie.

Takt II. na 1. Nie poruszając prawej stopy wykonywamy lewą nogą wypad wprzód (kolano nad końcem palców, ciężar ciała na obu całych stopach). Jednocześnie przenosimy ramiona łukiem czelnym t. j. przed sobą, do środka w dół (prawe ramię powierzch lewego) do poziomu w bok, (przebiegając kierunki wprzód do środka, w dół, w bok), dłonie zwrócone do przodu; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt III. na 1. Ramiona przenosimy najkrótszą drogą do poziomu wprzód (dłońmi ku sobie), przyczem nieruszając prawej stopy z miejsca, uskuteczniamy nogą lewą zakrok na całą stopę, bacząc by stanąć na pierwotnem miejscu; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy.

Takt IV. na 1. Uskuteczniamy $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie i palcach prawej stopy, równocześnie kurczymy ramiona do piersi, uginając przedramiona do barków tak, aby łokcie były miernie wstecz wysunięte, zaś ramiona dotykały boków tułowia; na 2. Ramiona wytrzymujemy w tem samem położeniu, natomiast prawą nogę przystawiamy do lewej, do postawy zasadnej (na pierwotne nasze miejsce); na 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

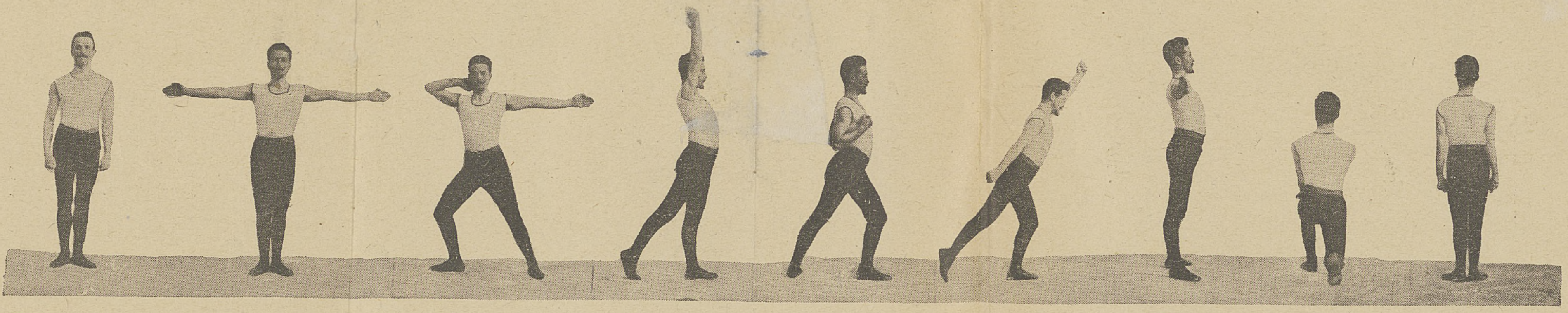
Takt V. na 1. Wykonywamy lewą nogą wypad w bok, (kolano nad końcem palców, ciężar ciała na obu stopach), równocześnie ramiona prostujemy a to: lewe w pion zewnątrz tj. kierunek pośredni pomiędzy w pion a w bok, prawe zaś w dół zewnątrz, tj. pośredni kierunek pomiędzy w dół a w bok, bacząc, aby ramiona w swem przedłużeniu tworzyły prawie jedną równą linię skośną, (dłonie zwrócone ku przodowi); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy.

Takt VI. na 1. Prostując lewą nogę przystawiamy do niej prawą do postawy zasadnej, a ramiona opuszczamy w dół; na 2. Ramiona podnosimy do poziomu wprzód i jednocześnie wykonywamy przysiad t. j. stając na palcach stóp, uginamy nogi silnie w kolanach, siadamy udami zupełnie na łydkach, a trzymając pięty złączone rozwieramy kolana na zewnątrz i opieramy się tylko palcami stóp o ziemię, utrzymując tułów prosto; na 3. i 4. tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VII. na 1. Ramiona wytrzymujemy poziomo wprzód, równocześnie prostując nogi stajemy na całych stopach w postawie zasadnej, na 2. wykonywamy prawą nogą wypad w bok (jak Obraz I. takt V. 1.) na pierwotne miejsce, a ramiona przenosimy na zewnątrz a to: prawe w pion zewnątrz, lewe zaś w dół zewnątrz (jak takt V. tego obrazu); na 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VIII. na 1. Prostując prawą nogę przystawiamy do niej lewą do postawy zasadnej, przyczem wracamy na pierwotne nasze stanowisko, równocześnie ramiona opuszczamy w dół; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Obraz III.



Post. pierwotna: jak wyżej.

I. 1. Ramiona w bok, dłonie otwarte;
2. 3. 4. wytrzymaj.

II. 1. Wypad prawą w bok; Prawą rękę (palce) złóż na kark, lew. r. wytrzym.
2. 3. 4. wytrzym.

III. 1. Prawą nogę prostuj do post. rozkr.; Praw. ram. prost. w bok (pięście zwiń).
2. $^1/_4$ obr. (na pięt.) w l. do post. zakrocz. p.; R. wdół.
3. Pr. piętę wznieś; R. (prz.) w pion.
4. wytrzymaj.

IV. 1. Wypad pr wprzód; R. skurcz.
2 3. 4. wytrz.

V. 1. Unik (wst.) prawą; Lewe r. w pion skos, prawe r. wstecz.
2. 3. 4. wytrzymaj.

VI. 1. Rozkrok prawą; R. w bok
2 3. 4. wytrzymaj.

VII. 1. $^1/_4$ obrotu, w lewo (na pięt.) do post. zakrocz. prawą; Ram w dół.
2. Klęknij prawą; Ram. w dół skos do śr. przeguby rąk skrzyż. (pr. nad l.) oparte o l. kol. (poł. r. grzb.).
3. 4. wytrzymaj.

VIII. 1. Powstań do post. zakr. pr. na palc.; Ram w dół.
2. Post. zasadn. (pr. do lewej). R. wytrzym.
3. 4. wytrzym.

Objaśnienie. Takt I. na 1. Wytrzymując postawę zasadną, podnosimy ramiona w bok, przyczem otwieramy ręce, (dłonie zwrócone do przodu, palce rąk spojone), na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt II. na 1. Wykonywamy prawą nogą wypad w bok (jak obraz I. takt V. 1.), równocześnie uginamy prawe przedramię powierzch barku i składamy palce ręki na kark (przedramię biegnie w kierunku poziomym w bok) natomiast lewe ramię wytrzymujemy w bok jak takt I.; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej post.

Takt III. na 1. Prostujemy nogę prawą do postawy rozkrocznej, przyczem prostując pr. ramię w bok, zwijamy ręce w pięści; na 2. uskuteczniamy na piętach obu stóp $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy zakrocznej prawą (ciężar ciała na obu całych stopach), przyczem ramiona opuszczamy w dół; na 3. wznosimy piętę prawej stopy stając na jej palcach, a równocześnie podnosimy ramiona przodem do pionu (jak obraz II. Takt I. 1.); na 4 wytrzymujemy w tejże postawie.

Takt IV. na 1. Wykonywamy prawą nogą wypad wprzód (jak obraz II. Takt II. 1.); równocześnie ramiona kurczymy do piersi (jak obraz II. Takt IV. 1.); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tejże postawie.

Takt V. na 1. Uskuteczniamy prawą nogą unik wstecz (jak obraz I. Takt I. 1.) równocześnie ramiona prostujemy w kierunkach skośnych, a to: prawe ramię wstecz (położenie ręki łokciowe, t. j. wielki palec ku ziemi zwrócony) natomiast lewe w pion skos (pośredni kierunek pomiędzy położeniem w pion a wprzód), tak aby oba ramiona w swem przedłużeniu tworzyły niejako jedną linię skośną; na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VI. na 1. Prostując lewą nogę wykonywamy prawą nogą rozkrok (ciężar ciała na obu całych stopach), jednocześnie przenosimy najkrótszą drogą ramiona w bok (dłonią do przodu); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VII. na 1. Na piętach obu stóp uskuteczniamy $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy zakrocznej prawą, a równocześnie opuszczamy ramiona w dół, na 2. klękamy na prawe kolano w równej linii z palcami stopy lewej i w oddaleniu na długość stopy od tychże (ciężar ciała spoczywa na prawem kolanie i palcach

lewej stopy). Jednocześnie podnosimy ramiona w dół skos (położenie pośrednie między położeniem w dół a wprzód) do środka, przyczem krzyżujemy przeguby rąk (prawy nad lewym) i opieramy je o lewe kolano, (grzbiety rąk zwrócone ku górze); na 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VIII. na 1. Przenosząc ciężar ciała na lewą nogę i opierając całą stopę tejże o ziemię a dotykając ziemi palcami prawej stopy powstajemy i jednocześnie opuszczamy ramiona w dół; na 2. przystawiamy prawą nogę do lewej do postawy zasadnej; na 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Obraz IV.



Postawa zasadna: jak wyżej.

I. 1. Stań na palcach; Ramiona wprzód. 2. 3. 4. } wytrzymaj.

II. 1. Wypad wstecz praw.; Lewe ramię ugnij do środka (przedramię kryje piersi), prawe ramię w pion do tyłu (mierny skłon wstecz); 2. 3. 4. wytrzymaj.

III. 1. Wypad praw. wprzód; Prawe ramię w pion skos, lewe ramię wstecz; 2. 3. 4. wytrzymaj.

IV. 1. Klęknij lewą; prawe (łuk. w dół) złóż na krzyże; lewe r. (łuk. wprzód) w pion, dłoń otwarta ku górze); 2. 3. 4. wytrzymaj.

V. 1. Powstań do postawy wykrocznej w prawo (pr. n. cofnij ku lew.); Ram. w bok. 2. 3. 4. } wytrzymaj.

VI. 1. ¼ obrotu w l. (na piętach) do postawy rozkrocznej; Ręce (palce) złóż na kark (przedramiona poziomo w bok). 2. 3. 4. } wytrzymaj.

VII. 1. ¼ obrotu w lewo (na piętach); Ram. w pion (pięście zwiń). 2. Lewą nogę ugnij; Ram. (przod.) w dół, skłon wprzód, (pięście w wysokości l. kol.); 3. 4. wytrzym.

VIII. 1. Prostuj się, postawa zasadna (prawa do lewej). Ram. w dół. 2. 3. 4. } wytrzymaj.

To samo 4 razy.

Objaśnienie. Takt I. na 1. Wznosząc złączone pięty obu stóp, stajemy na palcach, równocześnie podnosimy ramiona wprzód równolegle dłońmi ku sobie zwrócone; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt II. na 1. Wykonywamy prawą nogą wypad wstecz, uginając ją w kolanie o tyle, aby kolano było prostopadle nad końcem palców (stopy pod kątem prostym do siebie położone, ciężar ciała na obu stopach); równocześnie przenosimy prawe ramię w pion do tyłu, to znaczy podniósłszy ramię w pion, nachylamy je jeszcze wstecz poza siebie, tak aby ramię zupełnie nie zasłaniało głowy, przyczem tułów zwracamy miernie ku prawej stronie i nachylamy go nieco wstecz; natomiast nie zmieniając położenia lewego barku i ręki, uginamy lewe przedramię (część ramienia od łokcia do ręki) pod kątem prostym do środka, osłaniając niem środek piersi; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt III. na 1. Wykonywamy prawą nogą wypad wprzód (kolano nad końcem palców, ciężar ciała na obu całych stopach); jednocześnie przenosimy prawe ramię w pion skos, a lewe prostując w dół przenosimy wstecz (podobnie jak obraz III. Takt V. 1.); na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt IV. na 1. Klękamy na lewe kolano (jak Obraz I. Takt III. 1.). Równocześnie prawe ramię łukiem bocznym w dół (obok siebie) przenosimy wstecz i zginamy przedramię do środka, składając grzbiet ręki w pośrodku krzyżów na pasie, natomiast lewe ramię przenosimy również łukiem bocznym (w dół i wprzód) do pionu obok lewego ucha, otwieramy pięść zwracając dłoń do przodu i pochylając palce nieco wstecz; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy.

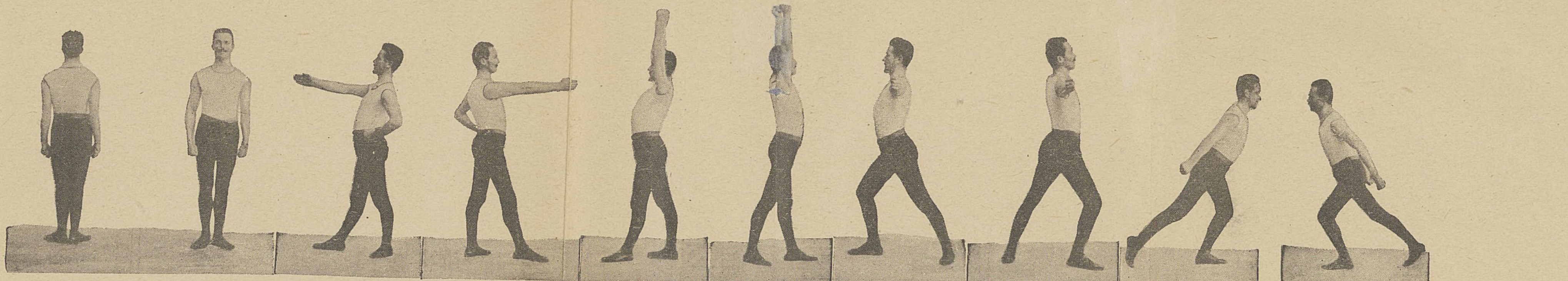
Takt V. na 1. Powstajemy, przyczem prawą stopę przysuwamy o $^1/_2$ kroku (20 *cm*) do nogi postawnej t. j. lewej i stajemy na obu całych stopach w postawie wykrocznej prawą; równocześnie ramiona, prawe prostując w dół i zwijając pięść u lewej ręki, przenosimy najkrótszą drogą do położenia poziomo w bok; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy.

Takt VI. na 1. Na piętach obu stóp wykonujemy $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy rozkrocznej; równocześnie przedramiona zginamy ponad barkami ku głowie i składamy palce rąk (które roztwieramy) na karku, przyczem przedramiona i ręce biegną w jednej linii w kierunku poziomym w bok; na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VII. na 1. Na piętach obu stóp wykonujemy $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy zakrocznej prawą; jednocześnie ramiona prostujemy do pionu, tak aby biegły obok uszu równolegle i dłońmi ku sobie zwrócone, przyczem ręce zwijamy w pięście; na 2. przenosimy ramiona (łukiem do przodu) w dół a uginając silnie lewą nogę w kolanie, pochylamy tułów do przodu o tyle, aby pięści rąk znalazły się na wysokości lewego kolana; na 3 i 4 wytrzymujemy.

Takt VIII. na 1. Prostujemy tułów i lewą nogę przyczem prawą do niej przystawiamy do postawy zasadnej; na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tejże postawie.

Obraz V.



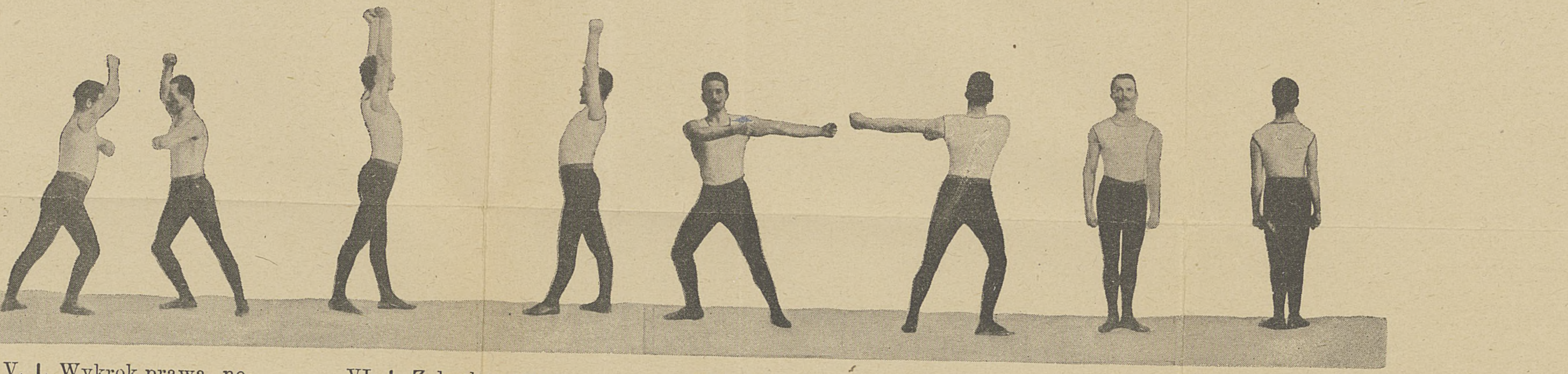
Postawa pierwotna: zasadna, prawi tyłem, lewi przodem zwróceni; Ramiona w dół; (ręce w pięść).

I. 1. ¼ obrotu w lewo (na lew. pięcie a palcach prawej nogi); lewą rękę złóż na biodro. 2. Wykrok prawą; prawe r wprzód (dłoń otwarta), lewe wytrzymaj. 3. 4. wytrzymaj.

II. 1. Zakrok prawą; Ramiona (lewe prostuj wprzód), w pion, (pięście zwiń). 2. 3. 4. } wytrzymaj.

III. 1. Wypad pr. wprzód; Ram. (łukiem do środka w dół) w bok. 2. 3. 4. } wytrzymaj.

IV. 1. ½ obrotu w lewo (na lewej pięcie a palcach prawej nogi) do uniku wstecz prawą; Ramiona wstecz. 2. 3. 4. wytrzymaj.



V. 1. Wykrok prawą, nogę w kolanie miernie ugnij; Prawe ramię (łukiem wprzód) w pion (przedramię i przegub lekko nad głową ugięte), lewe r. wprzód, do środka ugnij (przedr. kryje piersi), mierny skłon wprzód. 2. 3. 4. } wytrzymaj.

VI. 1. Zakrok prawą; Ram. (łukiem do środka w dół), bokiem w pion. 2. 3. 4. } wytrzymaj.

VII. 1. ¼ obrotu w prawo (na piętach) do post. wypadnej w prawo; Ramiona (łukiem w pr.) wprzód na lewo). 2. 3. 4. } wytrzymaj.

VIII. 1. Postawa zasadna (prawa do lewej); 2 3. 4. } wytrzymaj.

To samo 4 razy.

Objaśnienie. Takt I. na I. Na pięcie lewej i palcach prawej stopy wykonujemy $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo do postawy zakrocznej prawą na palcach, przyczem lewą rękę składamy na biodro (4 palce na pasku od przodu, wielki palec zaś od tyłu); na 2. wykonywamy nogą prawą wykrok (ciężar ciała na obu całych stopach); jednocześnie prawe ramię podnosimy do poziomu wprzód roztwierając dłoń, (palce spojone); na 3 i 4 wytrzymujemy.

Takt II. na 1. Ramiona: (lewe prostując do przodu i zwijając palce obu rąk w pięście) podnosimy najkrótszą drogą do pionu (jak obraz II. Takt I. 1.), jednocześnie wykonywamy prawą nogą zakrok, (ciężar ciała na obu całych stopach); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy.

Takt III. na 1. Wykonujemy prawą nogą wypad wprzód, (kolano nad końcem palców, ciężar ciała na obu stopach); równocześnie ramiona przenosimy (łukiem czelnym do środka w dół) do poziomu w bok (jak obraz II. Takt II. 1.); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy w tej postawie.

Takt IV. na 1. Wykonywamy na pięcie lewej i palcach prawej stopy $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz do lewej strony, przyczem prostując nogę prawą i dotykając tylko palcami stopy ziemi, uginamy nogę lewą, przenosząc ciężar ciała na całą stopę tejże i nachylając miernie tułów do przodu, przychodzimy do uniku prawą wstecz (jak obraz I. Takt I. 1.); jednocześnie przenosimy ramiona najkrótszą drogą wstecz równolegle i dłońmi do siebie zwrócone; na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt V. na 1. Prostując nogę lewą wykonujemy prawą nogą wykrok, przyczem uginając ją silnie w kolanie pochylamy tułów do przodu tak, aby z nogą postawną tj. lewą i głową tworzył jedną linię skośną, (ciężar ciała na obu stopach); równocześnie przenosimy ramiona (łukiem w dół) a to: prawe do pionu przyczem uginamy je miernie w łokciu i w przegubie przyręcznym tak, aby dłoń nad środkiem głowy się znajdowała, natomiast lewe ramię przenosimy do poziomu wprzód a uginając je szybko do środka osłaniamy niem środek piersi (jak obraz IV. Takt II. 1.); na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VI. na 1. Wykonujemy prawą nogą zakrok, (ciężar ciała na obu stopach), równocześnie ramiona, opuszczając je w dół i szybko prostując, przenosimy bokiem do pionu (jak obraz II. Takt I. 1.); na 2, 3 i 4 wytrzymujemy.

Takt VII. na 1. Wykonujemy na piętach obu stóp $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo do postawy wypadnej w prawo (kolano nad końcem palców stopy, ciężar ciała na obu stopach); równocześnie ramiona (utrzymując je w równoległem położeniu) przenosimy łukiem czelnym w prawo (przebiegając kierunki wprzód na prawo, w dół) do położenia wprzód na lewo, przyczem lewe ramię wyprężone, dłonią do przodu, prawe zaś miernie ugięte, grzbietem ręki do przodu zwrócone być powinno; na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.

Takt VIII. na 1. Prostując prawą nogę przystawiamy ją do lewej, do postawy zasadnej; jednocześnie ramiona opuszczamy w dół; na 2, 3 i 4 tego taktu wytrzymujemy w tej postawie.



Obraz II. ad VII. 2, 3, 4, widok z boku.

Obraz III. ad VII. 2, 3, 4. widok z tyłu.

Obraz IV. ad III. 1, 2, 3, 4, widok z boku. — ad VII 1. widok z przodu. — ad VII. 2, 3, 4, widok z boku.

Obraz V. ad I. 1. widok z przodu.

DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 12.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Degeneracya fizyczna klas wykształconych.

Jednostronna praca umysłowa, jaką prowadzą klasy wykształcone, brak ćwiczeń fizycznych, któreby bądź to przeciwdziałały złym wpływom pracy zawodowej, bądź rozwijały harmonijnie organizm, powoduje, iż stan fizyczny tych klas przedstawia się dziś bardzo fatalnie. Oto co mówią daty.

Sprawozdania komisyj poborowych wojska austryackiego wykazują, że na 1000 rekrutów liczba zdatnych do służby wojskowej dochodzi do 866; zaś na 1000 jednorocznych ochotników zaledwie 399. Pod względem objętości piersi stoją jednoroczni ochotnicy na równi z zawodem szewskim i krawieckim.

Stwierdza to również Ridolfo Livi na podstawie 255.181 pomiarów, poczynionych na obowiązanych do służby wojskowej Włochach. Studyujący przewyższają pod względem wysokości ciała wszystkie inne zawody; obwód piersi 86·3 cm. jest o 1·3 cm. mniejszy od objętości normalnej; u golarzy różnica ta wynosi jak u studentów, zaś u szewców i krawców najwyższa 1·4 cm. Spostrzeżenie to, iż »studyujący« przewyższają inne zawody wysokością ciała, a natomiast mają tak słabo rozwinięte piersi i ramiona, wykazuje również szwajcarska statystyka rekrutów. Wysokość ciała w znacznej części »studyujących« dochodzi do 170 cm. Dr. med.

Röse, który ogłosił studyum p. t. »Zawód a zdolność do służby wojskowej« w piśmie »Politisch-anthropologische Revue« powiada: »Pod względem przeciętnej wysokości ciała przewyższają pracujący umysłowo wszystkie inne zawody. Skoro mimo tego, wykazują oni tak słabą zdolność do służby wojskowej, powód tego leży w ich pracy zawodowej«. Do pracujących umysłowo zaliczyć należy: kupców, czynnych w zamkniętych przestrzeniach, pisarzy, nauczycieli, techników, księgarzy, geometrów, studentów.

Na 13 grup zawodów umysłowych w Meisen dochodziła w latach od r. 1893—1894 ilość zdolnych do wojska zaledwie do 42%. Po tych następują kelnerzy i kucharze.

Przeciętny obwód piersi wynosił u umysłowo pracujących 78·9 do 86·2 u szewców i krawców 78·8 do 86·5.

Podobne daty otrzymały wojskowe komendy powiatowe w Gocie, Sonderhausen, Turyngii i Poznaniu.

Jeżeli przeciętny ciężar ciała, pracujących umysłowo, wynosi 58 kg. zaś obwód piersi 79·7 do 86·6, znajdujemy zaś u piwowarów, kiperów i gospodarzy ciężar 77 kg. a obwód piersi 84 do 91, zaś u poborowych, ze wsi pochodzących, ciężar 59 kg. a obwód 81.4 do 88·7 cm. Gorszy stan, niż u pracujących umysłowo, spotykano tylko u kelnerów i kucharzy.

Jakież refleksye wywołują w czytelniku te daty? Oto te warstwy narodu, które mają prowadzić go do lepszej przyszłości, skutkiem fatalnych wpływów warunków życiowych, pod względem tężyzny fizycznej stoją na samym końcu.

Czyż może być mowa, ażeby takie słabe w budowie fizycznej generacye wydały silne potomstwa? Czyż te wady organizmu nie będą się w pokoleniach potęgowały, zwłaszcza wobec znanej u nas tendencyi rodziców inteligentnych przysposabiania dzieci swych tylko do zawodów umysłowych? Zaiste, smutna perspektywa!

Daty podane powyżej wyjęte są przeważnie ze statystyk niemieckich. Jeżeli się tedy zważy nasze urządzenia hygieniczne, urzędów, szkół i t. p. tudzież ogólną niechęć do ćwiczeń fizycznych, o wiele gorsze od niemieckich, to o ileż gorzej przedstawia się stan ten u nas.

Byłoby rzeczą pożądaną przeprowadzić i u nas takie badania. Dadzą się one uskutecznić najlepiej przy poborze wojskowym.

Daty te mogą wprowadzić tylko na jeden wniosek, a to: tak młodzież szkolna, jak i starsi pracujący umysłowo powinni sobie uświadomić potrzebę samoobrony przeciw złym warunkom życiowym, która spoczywa jedynie w pielęgnowaniu racyonalnem zdrowia fizycznego z pomocą gimnastyki i sportów. *J. Korn.*

Kąpiele powietrzne i wodne w zimie.

Szpitale przepełnione — lekarze ledwie podołać mogą trudom, tyle pracy mają z chorymi. Szczególnie w porach przejściowych od ciepła do zimna i na odwrót, więc w jesieni i na wiosnę zapada mnóstwo ludzi na zdrowiu. Ledwie chłodniejszy wiatr powieje, ledwie nastanie zimniejszy dzień, upadnie lekki śnieżek, już mamy pełno chorych mieszczuchów, którzy w chwili krytycznej zapomnieli w domu kalosze, palto zimowe, szalik i t. p. części ciepłej garderoby. Leżą chorzy na influenzę, katar, zapalenie opłucnej, płuc i t. d., jako ofiary wysoko rozwiniętego życia kulturalnego.

Dziwna rzecz. Kultura — zamiast chronić ludzkość od chorób, przynosi bogate żniwo śmierci i chorób nagminnych. Człowiek pierwotny potrafił w epoce lodowej oprzeć się naturze, która kataklizmem zniszczyła tyle gatunków zwierząt. Dziś człowiek wysokiej kultury nie potrafi znieść przemoczenia nogi w porze zimniejszej. Rzecz oczywista, że stan taki sprowadzić może tylko zanik rasy, jeżeli ta sama kultura nie pomyśli o ochronie zdrowia fizycznego człowieka.

A jakiż środek może człowieka ochronić przed tymi złymi wpływami przyrody? O to ten sam środek, który człowieka epoki lodowej ochronił od zagłady, t. j. przystosowanie organizmu do tych zmiennych wpływów klimatu. Mam tu na myśli kąpiele powietrzne i wodne, odbywane w ciągu całego roku, a więc i w zimie.

Pismo nasze pomieściło już artykuły o kąpielach powietrznych i słonecznych w lecie, które w innych krajach są dziś bardzo rozpowszechnione.

Chcę dziś podać kilka szczegółów wytrzymałości ludzkiej na zimno, którą zdobyć można przez ustawiczne kon ynuowanie kąpieli w ciągu roku.

Oto pismo niemieckie »Kraft und Schönheit« podaje następujące szczegóły, poparte autentycznemi ilustracyami:

P. O. Albert, mechanik z Altenburga, odbywa kąpiele w rzece przez cały rok i potrafi kąpać się w wodzie w zimie przy temperaturze —14^{0}.

PP. Haarbaum, Sanghoff i Fröhbrodt z Magdeburga wyjeżdżają codziennie o 6 godz. rano w zimie z miasta rowerami i w lasku spędzają nago dłuższy czas.

P. Pohl z Grossenhein wraz ze swoją małą córeczką i synkiem odbywają ćwiczenia gimnastyczne nago tak w lecie, jak i w zimie w każdej temperaturze. U nas zdarzały się dawniej częstsze, dziś już bardzo rzadkie wypadki podobnego zahartowania organizmu.

Wyborny stan zdrowia oraz wielka odporność na zmiany klimatu tych osób, naprowadza nas na wniosek, że człowiek musi koniecznie zerwać z dotychczasowym trybem życia, musi zrzucać jak najczęściej swe okrycie i poddawać ciało bezpośrednim wpływom klimatu, jeżeli chce zachować prawdziwe zdrowie i tężyznę fizyczną.

*

Niestety, czynią to tylko wyjątki. Ogół patrzy na nich, jak na dziwaków. Ogółowi bardzo jeszcze do tego daleko. Wystarczy, aby tylko nieco śnieżek przypadł, lub deszcz upadł, oziębło powietrze, a już otulamy się futrami — tak bowiem wielce ciało nasze wydelikaciliśmy.

Sokolstwo, jako czynnik odrodzenia narodu, jest powołane do krzewienia zdrowych zasad życia, powinno wprowadzić w swój program kąpiele powietrzne w ciągu wszystkich pór roku.

J. Korn.

Piramidy, jako ćwiczenia wspólne

wykonane na V. Zlocie czeskich Sokołów w Pradze r. 1907, przez Okręg pilzneński.

UWAGA. Ćwiczenia wykonywa się w kolumnach trójkowych. Boczny rozstęp trójek wynosi 4 kroki, czelny 6 kroków. W każdej trójce oznacza się środkowego i skrajnych (prawy i lewy). Skrajni wykonywują te same ruchy, jednak zawsze symetrycznie, z tego powodu w opisie uwzględniamy tylko prawego skrajnego.

```
            3     2     1     3     2     1
       { 1...  ...   ...   ...   ...   ...
rząd   {   4 kroki                            } 6 krok.
       { 2...  ...   ...   ...   ...   ...

       { 1...  ...   ...   ...   ...   ...
rząd   {
       { 2...  ...   ...   ...   ...   ...

       { 1...  ...   ...   ...   ...   ...
rząd   {
       { 2...  ...   ...   ...   ...   ...
```

Przy podnoszeniu ramion w bok położenie ręki »grzbietne« — przy innych »kciukowe«. Po każdym z czterech pierwszych obrazów zachodzi trójka (obraca się) o 90⁰ na miejscu trzema krokami.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół.

Takt: 1—5. Tempo: mierne. Każdy ruch jeden raz.

Obraz I.

1. *a*) prawy skrajny: ram. wprzód + rozkrok pr. nogą — środkowy: ram. wprzód.

b) pr. skrajny: ram. w bok + przysuwa pr. nogę do postawy zasadnej + przysiad — środkowy: ram. w bok.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

2. *a*) pr. skrajny: powstań + ram. w dół — środkowy: ram. w dół.

b) pr. skr.: ram. w górę (przodem) + unik lewą nogą w bok + skłon w prawo w bok (lewe ramię, bok i noga tworzą prostą linię) — środk.: ram. w górę (przodem).

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

3. *a*) pr. skraj.: lewe ramię opuść do podporu na ziemię + klęknij lewą nogą, prawa wyprostowana w bok, tułów przegięty — środk.: ram. opuść (prawe ramię środkowego z lewem ram. pr. skraj. w jednej linii poziomej).

b) *c*) *d*) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) pr. skraj.: 1/4 obrotu w prawo + podpor leżąc przodem — środk.: ram. w górę na zewnątrz + przysiad.

b) *c*) *d*) wszyscy: wytrzymać.

5. *a*) pr. skr.: ram. w dół + powstań — środk.: ram. w dół + powstań.

b) pr. skr.: 1/4 obrotu w lewo — środk.: wytrzymaj.

c) pr. skr.: rozkrok lewą — środk.: wytrzymaj.

d) pr. skr.: przysun pr. nogi do post. zasadnej — środk.: wytrzymaj.

(Trzema krokami zachód w lewo).

Obraz II.

1. *a*) pr. skr.: ram. skurcz (łokcie wstecz) + w tył zwrot (na palcach prawej nogi z przysunem lewej do post. zasadnej) — środk.: ram. skurcz (łokcie wstecz) + zakrok lewą nogą.

b) pr. skr.: ram. rzuć wprzód + przysiad — środk.: ram. rzuć w bok + przysun prawej nogi do post. zasadnej.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

2. *a*) pr. skr.: podpór przysiadny — środk.: wytrzymaj.

b) pr. skr.: podpór leżąc przodem — środk.: ramiona w górę na zewnątrz.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

3. *a*) pr. skr.: wytrzymać — środk.: skłon wprzód i podpór w postawie na głowach skrajnych.

b) pr. sk.: wytrzymać — środk.: postaw lewą nogę na łopatki lewego skrajnego.

c) pr. skr.: wytrzymać — środk.: postaw pr. nogę na łopatki pr. skrajnego + post. rozkroczna, ram. w dół.

d) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: ramiona w górę (przodem).

b) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: ram. w dół.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

5. *a*) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: ram. wprzód + zeskok wprzód do przysiadu.

b) pr. skr.: powstań + ram. w dół — środk.: powstań + ram. w dół.

c) pr. skr.: 1/2 obrotu w prawo — środk.: zakrok lewą nogą.

d) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: przysun prawą nogą do postawy zasadnej.

(Trzema krokami zachód w lewo).

Obraz III.

1. *a*) pr. skr.: ram. skurcz (łokcie wstecz) + 1/4 obrotu w lewo + zakrok pr. nogą (większy) — środk.: ram. skurcz (łokcie wstecz) + zakrok lewą nogą.

b) pr. skr.: rzuć ramiona wprzód + klęknij prawą nogą — środk.: rzuć ram. w górę + przysun prawą nogą do postawy zasadnej.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

2. *a*) pr. skr.: podpór klęczny (na obu kolanach) — środk.: ram. w bok.

b) pr. skr.: wytrzymać — środk.: skłon wprzód + dłonie na głowy skrajnych i podpór w postawie.

c) *d*) wszyscy: wytrzymaj.

3. *a*) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: lewą nogę postaw na łopatki lewego skrajnego,

b) pr. skr.: wytrzymaj — środk: prawą nogę postaw na łopatki prawego skrajnego + post. rozkroczna + ram. w dół.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: ramiona w górę (przodem).

b) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: ram. w dół.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

5. *a*) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: ram. wprzód + zeskok wprzód do przysiadu.

b) pr. skr.: klęknij prawonóż + ram. wprzód — środk.: wytrzymaj.

c) pr. skr.: powstań + ram. w dół + postawa zasadna — środk.: powstań + ram. w dół + zakrok lewą nogą.

d) pr. skr.: 1/4 obrotu w prawo — środk.: przysuń pr. nogą do postawy zasadnej.

(Trzema krokami zachód w lewo).

Obraz IV.

1. *a*) pr. skr.: ram. skurcz (łokcie wstecz) + 1/4 obrotu w l. (na palcach prawej nogi) do post. wykrocznej w lewo (palce stóp dotykają się) — środk.: ramiona skurcz (łokcie wstecz) + poskok wstecz.

b) pr. skr.: rzuć ram. w bok + klęczka prawonóż — środk.: rzuć ram. w bok.

c) wszyscy: wytrzymać.

d) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: skłon wprzód + podpór ram. na barki skrajnych.

2. *a*) pr. skr.: lewą ręką chwycić środkowego za pas + pr. ramię w dół — środk.: stanąć lewą nogą na udo lewego skrajnego (tuż przy pachwinie).

b) pr. skr.: wytrzymaj — środk.: ram. w dół + stanąć prawą nogą na udo prawego skrajnego do post. rozkrocznej.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

3. *a*) pr. skr.: prawe ramię w górę (przodem) — środk.: oba ram. w górę (przodem).

b) pr. skr.; wytrzymaj — środk.: przenieś ram. wprzód na zewnątrz (palce środkowego dotykają palców obu zewnętrznych).

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) pr. skr.: ram. w dół — środk.: ram, w górę + zeskok wprzód do przysiadu.

b) pr. skr.: podpór klęczno-zakroczny (prawa klęczy, lewą zakrok — tułów i noga lewa w prostej linii) — środk.: ram. w bok + powstań do postawy.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

5. *a*) pr. skr.: ram. przodem w górę wskos + powstań + klęczka prawą nogą — środk.: ram. w dół.

b) pr. skr.: ram. w dół + powstań + przysun prawej nogi do post. zasadnej — środk.: zakrok lewą nogą.

c) pr. skr.: $^1/_4$ obrotu w prawo — środk.: przysun pr. nogi do post. zasadnej.

d) wszyscy: wytrzymać.

(Trzema krokami zachód w lewo).

Obraz V.

Uwaga. W obrazach V. do VII. włącznie stworzą zawsze trzy trójki wspólną piramidę. Trójki oznaczone liczbą 1, 2, 3 złączą się na dany rozkaz cwałem bocznym do trójki środkowej (2) a, przećwiczywszy dany obraz, wracają na pierwotne ustawienie, tu wykonują zachodem w tył zwrot, t. zn. zachodzą 6 krokami w lewo, poczem, znów cwałem łączą się w dziesiątkę i znów wykonują VI. obraz — poczem powtarzają rozstęp, obrót i łączenie w dziewiątkę, jak pierwszym razem i ćwiczą VII. obraz.

Przy opisie uwzględniam wszystkich ćwiczących się: t. j. prawej (pierwszej) trójki, w której rozróżniamy: pierwszego ćwiczącego, drugiego i trzeciego; środkowej (drugiej) trójki, w której rozróżniamy: czwartego i piątego ćwiczącego, dalsi ćwiżący (6, 7, 8, 9) wykonują odpowiednie do ich ustawienia ruchy odwroczne.

Oznaczenie trójek na 1, 2, 3, zależy zawsze od zmiany frontu.

1. *a*) 1, 2, 3 ćwierć obrotu w lewo, 4 rozkrok lewą nogą, 5 poskok wstecz.

b) 1, 2, 3 wykrok lewą nogą, 4 ram. w górę + przysun pr. + klęczka prawonóż, 5 ram. w górę.

c) 1, 2, 3 wykrok prawą nogą, 4 podpór klęczny (na obu kolanach), 5 podpór skłonem dłonie na barki zewnętrznych.

d) 1, 2, 3 wykrok lewą + przysun prawej do postawy zasadnej, 4, 5 wytrzymaj.

2. *a*) 1 obrót w prawo, 2, 3 obrót w prawo, 4 wytrzymaj, 5 stań nogą lewą na łopatki lewego skrajnego.

b) 1 wykrok prawą + klęczka lewą, 2 klęczka prawą, 3 stań nogą lewą na grzbiet czwartego, 4 wytrzymaj, 5 ram. w dół + stań prawą nogą na łopatki czwartego w post. rozkrocznej.

c) wszyscy: ram. w górę (przodem).

d) wszyscy: wytrzymać.

3. *a*) 1 podpór klęczny lewonóż (prawa wyprostowana wstecz, w przedłużeniu tułowia), 2 lewe ramię w bok + podpór klęczny prawonóż + praworącz (pr. ramię w podp. — lewa noga wyprostowana — tułów przegięty), 3 ram. w bok + skłon w prawo — lewą nogę wyprostuj i zaczep stopę o stopę), 4 wytrzymaj, 5 ram. wznieś (prawe 5-go z lewem 3-go tudzież prawe 3 go z lewem ramieniem 2-go dosięgają przygarstka i są w jednej skośnej linii).

b) *c*) *d*) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) 1 ram. w górę (przodem) + powstań + klęczka lewonóż, 2 ram. w górę (bokiem) + przysuń lewą nogę + klęczka prawą, 3 ram. w górę (bokiem) + powstań + postaw lewą nogę na grzbiet 4-go, 4 wytrzymaj, 5 ram. w górę (bokiem).

b) wszyscy: wytrzymać.

c) 1 ram. w dół (przodem) + powstań + przysuń prawą do post. zasadnej, 2 ram. w dół (przodem) + powstań + przysuń prawą do post. zasadnej, 3 ram. w dół (przodem) + ściągnij lewą nogę, 4 wytrzymaj, 5 ram. wprzód + zeskok wprzód do przysiadu.

d) 1 wytrzymaj, 2 3 obrót w lewo, 4 ram. wprzód + przysiad, 5 ram. w dół + powstań.

5. *a*) 1 2, 3 wykrok lewą, 4 ram. w dół + powstań + rozkr. prawą, 5 zakrok lewą.

b) 1 2 3 wykrok prawą, 4 przysunem lewej post. zasad-, 5 przysunem prawej post. zasadna.

c) 1 2 3 wykrok lewą, 4 5 wytrzymaj.

d) 1 2 3 przysunem prawej post. zasadna + obrót w prawo, 4 5 obrót w lewo.

Obraz VI.

a) 1 2 3 obrót w lewo, 4 5 ram. w górę.

b) 1 2 3 wykrok lewą, 4 ram. wprzód + przysiad, 5 ram. w bok.

c) 1, 2, 3 wykrok prawą, 4 5 wytrzymaj.

d) 1, 2, 3 przysunem lewej post. zasadna, 4 ram. w dół + powstań, 5 ram. w dół.

2. *a*) 1 klęczka prawonóż, 2 skłon wprzód i zeprzyj podpornie ram. na barkach trzeciego, 3 klęczka prawonóż, 4 lewe ram. w bok (chwyć za pas) + rozkrok lewą, 5 poskok wstecz + podpór postawny na barkach zewnętrznych.

b) *c*) *d*) wszyscy: wytrzymać.

3. *a*) 1 wytrzymcj, lewą nogę połóż wstecz na lewy bark pierwszego, 3 ram. wprzód, 4 wytrzymaj, 5 postaw lewą nogę na udo lewego skrajnego (a ten obejmuje prawą ręką za stopę jego od tyłu).

b) 1 wspiera nogi (2) w górę, 2 podpór leżąc przodem, 3 4 wytrzymać, 5 ram. w dół + stanąć prawą nogą na udo (4) do postawy rozkrocznej.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) 1 powstań, 2 wytrzymaj, 3 powstań, 4 wytrzymaj, 5 ram. w bok.

b) *c*) *d*) wszyscy: wytrzymać.

5. *a*) 1 ram. w dół, 2 zeskok (rozkrocznie) do post. zasad. + ram. w dół, 3 ram. w dół, 4 lewe ram. w dół, 5 zeskok wprzód do przysiadu + ram. w górę na zewnątrz.

b) 1, 2, 3 obrót w prawo + lewą wykrok, 4 przysunem lewej postawa zasadna, 5 ram. w dół + powstań + zakrok lewą.

c) 1, 2, 3 wykrok prawą, 4 wytrzymaj, 5 przysunem prawej postawa zasadna.

d) 1, 2, 3 wykrok lewą + obrót w prawo + przysunem prawej post. zasadna, 4, 5 obrót w lewo.

Obraz VII.

1. *a*) 1, 2, 3 obrót w lewo, 4 rozkrok lewą, 5 skok wstecz.

b) 1, 2, 3 wykrok lewą, 4 przysunem prawej postawa zasadna, 5 wytrzymaj.

c) 1, 2, 3 wykrok prawą, 4 podpór klęczny, 5 wytrzymaj.

d) 1 wykrok lewą + przysunem prawej post. zasadna, 2, 3 wykrok lewą + obrót w prawo + przysunem prawej post. zasadna, 4, 5 wytrzymaj.

2. *a*) 1 skłon wprzód + podpór w postawie, ręce na grzbiet drugiego, 2 podpór klęczny, 3 postaw stopę lewą na łopatki czwartego, 4 wytrzymaj, 5 postaw stopę na grzbiet lewego zewnętrznego.

b) 1 wytrzymaj, 2, 3, 4 wytrzymaj, 5 stań prawą nogą na grzbiet czwartego do post. rozkrocznej.

c) 1, 2 wytrzymaj, 3 lewą ręką uchwyć piątego za pas, 4 wytrzymaj, 5 stań lewą nogą na prawe udo trzeciego (z lewej strony).

d) 1, 2, 3, 4 wytrzymaj, 5 stań prawą nogą na prawe udo trzeciego do post. rozkrocznej.

3. *a*) 1 stanie na rękach, 2 wytrzymaj, 3 prawą ręką uchwyć pierwszego za podudzie, 4, 5 wytrzymaj.

b) *c*) *d*) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) 1 zeskok wstecz, 2 wytrzymaj, 3 ram. w dół + post. zasadna, 4 wytrzymaj, 5 zeskok wprzód z oporem o barki 3-go.

b) 1 wytrzymaj, 2 ram. w dół + powstań, 3 wytrzymaj, 4 ram. w dół + powstań, 5 wytrzymaj.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

5. *a*) 1 obrót w prawo, 2, 3 obrót w prawo, 4 rozkrok pr., 5 zakrok lewą.

b) 1, 2, 3 wykrok lewą, 4 przysunem lewej post. zasadna, 5 przysunem prawej post. zasadna.

c) 1, 2, 3 wykrok prawą, 4, 5 wytrzymaj.

d) 1, 2, 3 wykrok lewą + obrót w prawo + przysunem prawej post. zasadna, 4, 5 obrót w lewo.

Obraz VIII.

Uwaga. W obrazie VIII. i IX. rozróżniać będziemy oprócz kolumn trójkowych (1, 2, 3) także i rzędy 1 i 2. Podajemy tylko ćwiczenia kolumny trójkowej 2 (średniej) pierwszego i drugiego rzędu trójek, które przystąpią ku sobie, ustawią się pośrodku swych miejsc, celem wykonania wspólnej piramidy. Trójkę pierwszego rzędu zowiemy krótko »przednią« — drugiego rzędu »tylną«, ćwiczących w danej trójce oznaczamy, od prawej strony zaczynając, 1, 2, 3. Jeśli w danym momencie nie wymieniamy daną jakąś trójkę lub pojedynczego ćwiczącego znaczy, że w tym czasie wytrzymuje dane ćwiczenie. W obrazie VIII. ćwiczą kolumny trójkowe 1, 3 obraz III. w równoczesnem tempie.

1. *a*) przednia: obrót wstecz (czołem do tylnej trójki).

b) wszyscy: wykrok lewą (ku sobie obie trójki).

c) „ „ prawą.

d) „ „ lewą + przysunem prawej post. zasadna.

2. *a*) przedni: 1, 3 złączyć do środka, 2 wykrok lewą, tylna: 1, 3 złączyć do środka, 2 zakrok lewą.

b) przednia i tylna: 1, 3 ukos do środka, lewą uchwyt lewego za pas, prawą zaś za przegub wolnej jego ręki (w ten sposób powstaje związany czworobok, w którego środku pod rękami tworzącymi »siodełko« dotykając się go głową znajduje się 2 przedni); przedni: 2 ręce na biodra + przysun prawej nogi do post. zasadnej + obrót w lewo + przysiad (na środku koła); tylny: 2 przysunem prawej post. zasadna + ręce na barki tylnych, 1, 3 podpornie.

c) *d*) wszyscy: wytrzymaj.

3. *a*) tylny: 2 stanąć lewą nogą z prawego boku (3), stopą na rękę 1, którą trzyma za pas 3).

b) tylny: 2 podpór klęczny (ręce na barki przednich 1 i 3 — kolana na barki tylnych).

c) tylny: 2 podpór klęczny prawonóż (lewą stanąć na siodełko z rąk zrobione).

d) tylny: 2 ram. w dół + stań prosto + stań prawą nogą na siodełko w postawie zasadnej.

4. *a*) przednia i tylna: postawa prosta (zwolna prostować się, 2 przedni podnosi głową siodełko i staje w post. zasadnej, tylny: 2 lewe ramię w górę + prawe w bok.

b) *c*) *d*) wszyscy: wytrzymać.

5. *a*) tylny: 2 zeskok wstecz (z oporem o głowy 1 i 2 przedn).

b) przedni: 1, 3 ram. w dół + post, zasadna, przedni: 2 wykrok lewą; tylny: 1, 3 ram. w dół + obrót w lewo + post. zasad., tylny: 2 wykrok lewą.

c) przedni: 2 obrót w lewo + post. zasadna, tylny: 2 obrót w lewo + post. zasadna.

d) wszyscy: wytrzymać.

Obraz IX.

Uwaga. Obraz ten wykonywa się w ustawieniu krzyżowem. Kolumny trójkowe zewnętrzne (1 i 3) rzędy (1 i 2) wykonają zachód do środka (dokoła wewnętrznych skrajnych) o kąt 45^0 a mianowicie: trójki 1-go rzędu zachodzą wstecz, 2-go rzędu zachodzą wprzód, poczem natychmiast robią wstecz zwrot, w tem ustawieniu ćwiczą równocześnie obraz IV.

1. *a*) przednia: obrót w lewo wstecz (czołem do tylnej trójki),

b) przednia: 1, 3 uchwyt zewnętrznego za pas od tyłu + rozkrok lewą (koło), 2 wykrok lewą + obrót w lewo + przysun prawą postawa zasadna (staje do środka koła), tylny: 1, 3 jak przedni, 2 zakrok.

c) przednia: 1, 3 przysiad, 2 podpór postawny skłonem wprzód prawonóż (ręka lewa na lewy bark 1-go przedniego, prawa na prawy bark 1-go tylnego, noga lewa wstecz na bark prawy 3-go przedniego), tylny: 1, 3 przysiad, 2 podpór postawny ręce na głowy 1 i 3 stanąć lewą nogą na prawy bark 3-go tylnego.

d) przednia: 2 podpór klęczny (prawą nogę położyć na lewy bark 3-go tylnego, tułów poziomo), tylny: 2 stanąć prawą nogą na lewy bark 1-go tylnego, podpór skłonem wprzód (ręce na grzbiet klęczącego 2 przedniego).

2. *a*) przednia i tylna: 1, 3 powstań, 2 stań lewą nogą na grzbiet 2-go przedniego.

b) tylny: 2 ram. w dół + stań prawą nogą na łopatki 2 przedniego do post. rozkrocznej + wyprostuj się.

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

3. *a*) tylny: 2 ram. w górę (przodem).

b) tylny: 2 ram. skurcz (łokcie w bok do poziomu).

c) *d*) wszyscy: wytrzymać.

4. *a*) tylny: 2 zeskok wprzód.

b) przedni: 2 zeskok do środka z obrotem w lewo.

c) przedni: 1, 3 ram. w dół + przysun lewej do post. zasad., tylny: 1, 2 ram. w dół + przysun lewej do post. zasad.

d) przedni: 1, 3 obrót w lewo, 2 krok wprzód (do pierwotnego ustawienia), tylny: 1, 3 obrót w lewo, 2 do pierwotnego ustawienia.

5. *a*) wszyscy: wykrok lewą.

b) „ „ prawą.

c) „ „ lewą, przysun prawej po post. zasad.

d) tylna: obrót w lewo.

(*Cvičitelske Listy — Pilzno czeskie*).

Hockey na murawie i lodzie

według najnowszych prawideł.

Podaje

K. Hemerling.

(Dokończenie).

Przy rzucie narożnym nie wolno stać żadnemu z graczy bliżej, jak 5 *y* od wykonywującego rzut; nie wolno rzutu narożnego wykonywać z odległości mniejszej, jak 5 *y* od najbliższego słupka bramkowego; z rzutu narożnego drużyny nacierającej nie może być bramka zdobyta, dopóki poprzednio nie została piłka na ziemi przez któregoś z atakujących zatrzymana, albo przed ostatniem uderzeniem drużyny atakującej nie odbiła się poprzednio od laski lub gracza drużyny broniącej.

Graczowi, wykonującemu rzut narożny lub wolny, nie wolno grać dalej, dopóki piłki nie dotknął inny z graczy. Przy rzucie narożnym, jeżeli uderzający chybił, może uderzenie powtórzyć, o ile nie przekroczył prawidła l. 13.

18. *Sędziowie.* Każdy z sędziów ma sobie wybrać połowę boiska, a to na cały czas gry, mimo zmiany stanowisk. Ma sobie też wybrać linię boczną i baczyć na wtaczanie piłki z tej linii na obu połowach boiska. Jeżeli sędzia jest w wątpliwości, rozstrzygnąć ma na korzyść drużyny, przeciw której zareklamowano.

Sędzia oblicza pełny lub umówiony czas gry — ani więcej, ani mniej, odlicza czas stracony i notuje stan gry. Dopóki sędzia nie zadecydował, jest piłka w grze. Jeżeli wyznaczony został jeden tylko sędzia, to muszą być ustanowieni jeszcze dwaj sędziowie graniczni, którzy mają baczyć, kiedy piłka z gry wychodzi i która z drużyn ma ją wtoczyć z linii bocznej. Sędziom nie wolno graczy informować lub zachęcać.

Sędzia wstrzymać się ma od zastosowania któregokolwiek prawidła, w wypadku, kiedy jest przeświadczony, że jego zastosowanie wyszłoby na korzyść drużyny, która zawiniła.

19. *Brutalna gra i niewłaściwe zachowanie się.* Za brutalną grę lub niewłaściwe zachowanie się ma sędzia nieograniczoną władzę winnego gracza upomnieć lub z gry go wyłączyć.

20. *Nieszczęśliwe wypadki.* Skoro który z graczy chwilowo stał się do gry niezdolnym, ma sędzia grę zastanowić. Po zarządzeniu dalszej gry wykonuje się »bully« z miejsca, w którem się według zdania sędziego piłka w chwili przerwy znajdowała.

Kary.

ad 7. Sędziowie mają zabronić gry laską, nie odpowiadającej warunkom.

ad 9. Bez reklamacyi.

Przy każdem przekroczeniu tego prawidła, »bully« się powtarza.

ad 11. Na reklamacyę.

Za każde przekroczenie tego prawidła ma być dozwolony rzut wolny, wykonany przez gracza drużyny przeciwnej, z miejsca, w którem prawidło zostało przekroczone.

ad 12. Na reklamacyę.

1. Poza polem rzutu. Za każde przekroczenie tego prawidła ma być dozwolony rzut wolny, wykonany przez gracza drużyny przeciwnej, z miejsca, w którem prawidło zostało przekroczone.

2. W polach rzutu. *a)* Za każde przekroczenie drużyny nacierającej, otrzymuje drużyna broniąca rzut wolny.

b) Za każde przekroczenie drużyny broniącej, zarządza sędzia »bully« lub »bully karne«, z miejsca przekroczenia prawidła. »Bully karne« zarządza się tylko za rozmyślne naruszenie prawidła, lub gdyby bramka była prawdopodobnie zdobyta, a zdobycie zostało owem przekroczeniem udaremnione.

3. Poza polami rzutu.

W wypadku, gdy dwu graczy dopuści się przekroczenia prawideł i nawzajem wnoszą reklamacyę, zarządzi sędzia między nimi »bully«, z miejsca w którem prawidła przekroczono.

ad 13. Bez reklamacyi.

1. Poza polem rzutu.

Za każde przekroczenie udziela sędzia wolny rzut drużynie przeciwnej, z miejsca przekroczenia prawidła.

2. W polach rzutu.

a) Za przekroczenie drużyny nacierającej, dostaje drużyna broniąca »rzut wolny«.

b) Za przekroczenie drużyny broniącej, zarządza sędzia »bully« lub »bully karne«. »Bully karne« zarządza się li za rozmyślne naruszenie prawidła, lub gdyby bramka była prawdopodobnie zdobyta, a zdobycie zostało owem przekroczeniem udaremnione.

ad 14. Bez reklamacyi.

Jeżeli który z graczy, z wyjątkiem wykonującego, stał przy wolnym rzucie bliżej, jak 5 *y* od piłki, należy rzut powtórzyć.

Skoro gracz wykonujący rzut wolny, po jego wykonaniu, dotknie piłki, zanim jej inny z graczy dotknął, zarządza sędzia:

1. W polach rzutu »bully« z miejsca przekroczenia prawidła;
2. Poza polami rzutu rzut wolny drużynie, która nie zawiniła. Za podrzucenie piłki podstawioną pod nią laską:
1. Poza polem rzutu.

Sędzia udziela rzut wolny drużynie, która nie zawiniła.

2. W polach rzutu.

Sędzia zarządza »bully» w miejscu przekroczenia prawidła.

ad 15. Bez reklamacyi.

a) Za każde przekroczenie prawideł przez drużynę broniącą (z wyjątkiem prawidła l. 9.) ma być drużynie nacierającej dana »karna bramka«, która ma to samo znaczenie, co zwyczajne jej zdobycie.

b) Za każde przekroczenie przez nacierającą drużynę (z wyjątkiem prawidła l. 9.) ma być dany drużynie broniącej rzut wolny.

ad 16. Bez reklamacyi.

a) Za przekroczenie gracza wtaczającego piłkę, wtoczy ją gracz drużyny przeciwnej.

b) Za przekroczenie prawidła przez innego z graczy, wtoczenie powtarza się, z wyjątkiem szczególnych postanowień tego prawidła.

UWAGA. Hockey na lodzie zbliżony jest prawidłami do podanych wyżej na murawie, tak, iż wystarczy jedynie podanie szczegółów, w których zachodzą pewne różnice.

I tak odnośnie do art. 1–8 powyższych prawideł zaznaczyć należy, że wobec śliskiej powierzchni lodu, po której piłka lekko i szybko przebiega, przy zwyczajnej ilości grających t. j. po 11 na każdej stronie, wynosić winna długość placu do gry 180 *m* a szerokość 90 *m*. Stosownie do warunków przestrzeni może być plac zmniejszony do rozmiarów 100 × 50 *m*, ale wówczas należy ograniczyć ilość grających do 7 po każdej stronie (3 napastników, 1 pomocnik, 2 obrońców, 1 bramkarz).

Wysokość bramki wynosi 2·10 *m*, a szerokość 3·25 *m*.

Boisko oznacza się czterema chorągiewkami narożnemi (na podstawkach), a dalsze dwie chorągiewki dzielą plac na dwie połowy.

Pole rzutu odpada zupełnie.

Piłki używa się pełnej gumowej 6—7 *cm.* średnicy, ewentualnie także cricketowej obszytej skórą, lub tennisowej.

Laski do hockeyu na lodzie są zazwyczaj cokolwiek cieńsze i lżejsze od używanych do gry na murawie.

Wymienione w art. 9 »bully« odpada. Przy rozpoczęciu gry, po zdobyciu bramki, lub po zmianie miejsc w połowie gry, kładzie się piłkę na środku placu, drużyny ustawiają się na swoich połowach w odległości przynajmniej 5 yardów od linii środkowej twarzą ku piłce zwrócone, a na dany przez sędziego znak wchodzi piłka w grę.

Przepisy art. 10—14 są zupełnie analogiczne.

Art. 15 odpada.

Odnośnie do art. 16 i 17 zachodzi ta różnica, iż piłkę, która wyszła za linię boczną wprowadza się napowrót nie ręką lecz laską.

Skoro piłka wyszła poza linię bramkową, wyrzucona przez atakującego, to kładzie ją jeden z graczy broniących bramkę na linii bramkowej, na którymkolwiek punkcie w odległości 10 *m* od słupka bramkowego, po tej stronie z której piłka poza linię wyszła i wpędza ją napowrót laską w boisko. Podczas tego rzutu muszą przeciwnicy stać w odległości przynajmniej 20 *m*.

Jeżeli piłka, zanim wyszła poza linię bramkową, została dotknięta przez gracza broniącego, to otrzymuje drużyna atakująca rzut narożny z linii bocznej, a to z któregokolwiek jej punktu, na odległości $2^1/_2$ *m* od najbliższego rogu. W czasie tego rzutu musi się drużyna broniąca usunąć poza swoją linię bramkową.

Zresztą stosują się wszelkie inne prawidła gry hockeyu na murawie wyżej podane, z tem, iż przy dyktowaniu kar odpada »bully«, a pozostają li »rzuty wolne« z miejsca przekroczenia prawidła.

Kronika.

Zniżenie liczby godzin nauki gimnastyki dla nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich było przedmiotem obrad Sejmu czeskiego na posiedzeniu d. 26. września 1907 r. Poseł Dr. Kotrbelec jako referent, przedstawił wniosek do Wydz. kraj., iżby ten wyjednał w Radzie szk. kraj. zniżkę godzin do 20 tygodniowo. Wniosek uchwalono.

Służba wojskowa nauczycieli gimnastyki. Rada szkolna kraj. czeska przedstawiła Ministerstwu wojny wniosek, iżby do nauczycieli gimnastyki szkół średnich, którzy mają studya seminaryjne, zastosowano §. 32. ustawy wojskowej, na mocy którego ćwiczenia wojskowe odbywać mogą tylko w czasie wakacyjnym.

Nadzwyczajne wyniki. W atletyce lekkiej w czasie zawodów w »Jamestown Track« w Ameryce osiągnięto: w skoku w dal z rozbiegu 7·294 m. (Dan Kelley); w skoku wyż z rozbiegu 1·855 m. (Con Leahy); w skoku o tyczce 3·74 m. (E. Cook); w rzucie ciężarem 28 kg. 11·793 m. (John Flamagan), w rzucie kulą 8 kg. 15·07 m. (Ralph Rose).

Światowy rekord pływacki. Anglik Billington dosięgnął na wyścigach pływackich w Sidney rekord wynoszący 1207 m. w 17 minutach 36 2/5 sekundach przez co zmniejszył dotychczasowy czas rekordu światowego o 30 2/5 sek. *J. K.*

Kursy hygieny szkolnej. W Lubece urządziło Towarzystwo ochrony zdrowia młodzieży szkolnej ubiegłej zimy 6 odczytów z hygieny szkolnej dla nauczycieli. Obejmowały one tematy: 1. O nerwowości w szkole, 2. O infekcyjnych chorobach, 3. i 4. O chorobach oczu i uszu, 5. O krótkowzroczności, 6. Które choroby dziecięce nauczyciel łatwo rozpozna? Byłoby pożądaną rzeczą odczyty takie również wprowadzić dla naszych nauczycieli.

Siła ludzka w liczbie. Lekarz francuski Piguet wynalazł osobliwą metodę mierzenia siły ludzkiej: bierze się cyfrę wysokości ciała w centymetrach i odejmuje się od niej sumę liczb, wyrażających objętość piersi, również w centymetrach i wagę w kilogramach. Naprzykład: młodzieniec 20-letni ma 80 cm. obwodu piersi, wagę 60 kilo, suma więc wyraża się liczbą 140; odjąwszy od jego wysokości wynoszącej 160 cm. owe 140, otrzymamy 20, która to cyfra ma być skalą jego siły cielesnej, a siła jest o tyle większą, o ile owa skala wypadnie mniejszą. Tak więc: skala poniżej 10-ciu oznacza bardzo wielką siłę, 10—15 wielką, 15—20 dobrą, 20—25 średnią, 20—30 słabowitą, 30—35 słabą. Doświadczenia poczynione przez Pigueta ze 150 rekrutami, potwierdziły te obliczenia.

Nowe boisko do gier miasta Charlottenburga w Grünewaldzie. Na utworzenie nowego placu do gier, żąda Magistrat tego miasta w swej nowej 40 milionowej pożyczce nie mniej jak 750.000 marek. Plac ten ma obejmować 28 morgów powierzchni. Do tej sumy należy dodać koszta urządzenia w wysokości 100.000 m. oraz roczne koszta utrzymania i amortyzacyi w kwocie 13.000 m. Plac ten ma być z miastem połączony koleją przez co stanie się punktem środkowym dla wszelkiego rodzaju sportów. U nas we Lwowie trudno zdobyć się na skromny a tak bardzo pożądany park Jordana. *J. K.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.